



سیدی الاحرار
لقتتکم السامیة
وتفضلکم بزیارة مؤستنا

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الْمَوْلَى الَّذِي كَرَّمَ وَجْهَهُ فِي حَيَاتِهِ الْكَرِيمَةِ الَّتِي اسْتَقْبَلَتْكُمْ بِكُلِّ الْحُبِّ وَالْوَفَاءِ وَخَصَّ مِنْ هَذِهِ اللَّاسِقَةِ الَّتِي كَرَّمَتْكُمْ بِأَبْدَانِكُمُ الَّذِي يَزِيدُ الْخَيْرَ جَمْعًا وَالْوَلَدَ وَاللَّادَّ لِلْحُسَيْنِ الْعَظِيمِ وَيَحْيِيهِ لِلْحَيَّةِ دَعَايَ يَا مَوْلَايَ نَزِيدًا وَفَخْرًا

أُرِيْبُ وَعَصَامُ عَجَائِي - أُمِّي فَتْنِي بِجَائِي بِالْأَسْرِ / أُرِيْبُ

اُریب و عصام حجازی ~ اُصحابہ فتنہ و حجازی باطن / اریبہ

[illegible][illegible]


 محمد بن عبد الوهاب
 رحمه الله
 مؤسس الدعوة الإسلامية
 في عصره
 من الدعوة الإسلامية
 في عصره
 من الدعوة الإسلامية
 في عصره

ابراهيم المرواني والشيخه والاعوان
 يشعرون بالرهبة والرهبة في
 منتهى انهم الحادية ...
عالم علي بن الحسن الطرطوسي
 بناسية ستميل في جامعة بيروت
 كلية العلوم، قسم الرياضيات
 أولئك ستميل في باهالي، والله اعلم

ب. ١٩٥٥
 صلاح أبو بكر وعقلا
 يهنتون
 جيهان طه
 الأجل
 بمناسبة نجاحه
 بالامتحان الشامل
 انجليزي الف مبروك

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مفتي دین



عبداللہ / ام والی والدیناں ول
واسلما و عیساء وحید محمد
وصالح یسئلون خیر الخالی
تقدیم تقدیم ہے
مناسبت خواجہ فی الدخان
الشاغل تخصص شمسہ مدنیہ
تاہیات اللقبۃ والف بیرو یا
عدہ وعقیل الشوقہ العلیا۔

[illegible]

تَهْنِئَةٌ وَتَوْبِيحٌ
 سلمان عبد المولى وعائلته يتقدمون بلجلل التهاني
 والتبريك الى صديقهم العزيز
سبحاني الطيّباني
 بمناسبة نجاحه وانتخابه رئيساً لفرقة تجارة
 وصناعة أرباب مفتحين له مزيداً من التقدم والنجاح.
 نكرر التهاني الجارية والف مبروك.

تہذیب و تہذیب کے



الحق سحر سحر و زوجہ
احسان والا والا و زوجہ
انہم:

تہذیب و تہذیب کے

و صدیقہا خاتم - مریم - ہاجر
- سنیہ و منہی
- بنامہا تہذیب علی الاملا
الشمل و حصان علی مدلات
جیدہ
آف مریو و علی الجعدہ

تَهْنِئَةٌ وَتَبْرِيكٌ



خالد سليمان «ابو رمزي»
وجميع أفراد العائلة بالتقديرون
باجل أيات التهاني والتبريك
من الأسرة

عائشة عيسى إبراهيم

بمناسبة نجاحها في امتحان
الشغل الف مبروك وعظيم
التكثؤرة.

والى الامام يا عائشة

كلية الرازي كلية ابن خلدون
(تليبات) تأسست عام ١٩٧٩ (مختلطة)

أربد / طريقه الحصن - جنوب شرق مجمع السفارات الجنوبي الجدد / هاتف ٢٧٤٧٣١ ص ٧٩٤


● **تخصصات البرنامج الأكاديمي وشهادة الساتحيل التربوي :**

- الشريعة الإسلامية • اللغة العربية • اللغة الإنجليزية • الرياضات الاجتماعية
- الرياضات • التربية الوطنية
- تخصصات برنامج الأعمال الإدارية والمحالية :
- المحاسبة • إدارة الأعمال • الإدارة المالية والمحاسبية
- تخصصات برنامج الحاسوب (الكمبيوتر) • البرمجة
- تخصصات برنامج المهن الطبية المساعدة • الصيدلانية

بالإضافة الى تخصصات الهندسة المدنية

* المختبرات الطبية * النظارات الطبية * التجميل
* تصميم الأزياء وتصنيع الملابس * البمامة والوعظ
* اءارة المكاتب والسررارية * المصادر العلمية والكمبات
* الرسة الرافضة .

التسجيل مسجروني في الكليات وفي مكتب ارتباط كليتي
اللازي وابن خلدون : اريد / شارع عربيه الخياط
عمارة ابو راشد / ما بين مكسي فرانس ومطار عطا علي
هاتف ٩٤٥٩٩٩


كلية الزراعة / إربد
 هــاتـت ١٩٤٦-٤٧ عـد ١٩٠٠
الكلية معتمدة اعتماداً عاماً
 يـسـتـر التـجـيـل فـي التـفـهـمات التـالـيـة ورجـو مـعـتـد اعـتـاداً غـامـاً
 • البرنامـج الأكادـمـي و التـر شـو مـي :
 • الشـرعة الإـسـلامـيـة • اللـغة العـربـيـة • اللـغة الإنـجـليـزيـة
 • تـربـيـة الصـغـل • الـطـبـا سـات الـطـبـا سـامـو
 • برنامـج الأـعـمال الـاداريـة و المـالـيـة :
 • المـهـار سـة • أـدارـة الأمـوال
 • برنامـج الحـا و سـ : البرمـجـة
 و تـطـر ك الـكـلـيـة تـخـصـص الفـنـون الإنـجـليـة لـا و لـ مـر
 شـغـب حـاصـرة بالـابـتـا ش

للبيع

جهاز لنوبوليت WILD - حديث T.2 جهاز ليدل WILD - حديث
2 - NA منصّب عدد ٢ - مسطرة للجهاز عدد ٢
ت ١٨٨٢٠٩ - جمال

يهاجم جهاز المناعة المكتسبة في الجسم
فيتسبب عليه ويحبل الجسم عرض
اللاصلية بمرائيم الامراض الانتهازية
واما وجود هذا الفيروس... فإ
فليروس الايدز يتواجد في الدم والسائل
النسي للرجل المصاب والانساز
المهبلية للانثى المصابة، ينتشر هذا
المرض في كافة انحاء العالم وخاصة
المناطق النائية.

الولايات المتحدة الامريكية، اور
الغربية وافريقيا الاستوائية وشرق

مع الحياة الخامس

وزير عمل مقاتل

بقلم: عيسى الشيعبي

بالمعنى الذي شكل فيه وزير الزراعة السابق الشيخ محمد العالونه، ظاهرة غير محلية، وليست متكررة، بين نظراته في شتى الزوايا، تترك، ولا تزال تترك، تأثيراً واحتراماً مختلفاً أوسع الأوساط العلم...

في حفل تأبين

ابراهيم سككها

عمان - من موسى حوامده - بحضور الدكتور خالد الكركي وزير الثقافة والاعلام والاسرة الصيفية واسرة الفقيه واصدقائه اقيم مساء امس في المركز الثقافي الملكي حفل تأبين المرحوم الاستاذ ابراهيم سككها...



الخبر الصحفي، وقال، عريفه في طالع السنين، ولكن هذه المرة تطورت أكثر وأكثر...

تأسيس ملتقى صحافي وجائزة باسم الفقيد الخطباء: المرحوم كان مدرسة في الصحافة والوطنية



وقال واحدة وتحملت تلك الأيام، وتحدث النائب حسين محي الدين...

رئيس الأركان يستقبل وفد لجنة الدفاع في البرلمان الفنلندي



عمان - بكرا - استقبل الفريق أول الركن فتحى أبو طالب رئيس هيئة الأركان العامة في القيادة العامة...

وزير الداخلية.. حول ما نشرته صحيفة محلية: قسري وشيخي النيابية والثائب العام

عمان - بكرا - استقبل الفريق أول الركن فتحى أبو طالب رئيس هيئة الأركان العامة في القيادة العامة...

للمن الدولة الداخلي وباتفاق لائمه، والوزير والوزير والوزير...

القاء "حارقات" و "كرتونية" في جنين

عمان - بكرا - استقبل الفريق أول الركن فتحى أبو طالب رئيس هيئة الأركان العامة في القيادة العامة...

عبد ربه يغني أبناء انتقال مفكر منظمة التحرير الى عمان

عمان - وافق على السيد ياسر عبد ربه عضو اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية...

وكالة الغوث تبحث إمكانية تقديم مساعدات للعائدين

عمان - من عبدالله القلق - بدأت اسرنايل في تقديم مساعدات للعائدين الفلسطينيين...

بانتكين يقترح عقد مؤتمر السلام في براغ

بريناكوف: العلاقات مع اسرائيل بعد المفاوضات، في العاصمة التشيكية براغ...

نقل السفير التركي في عمان الى خارجيه بلاده

عمان - المستور - قررت الحكومة التركية نقل السفير التركي في عمان الى منصب آخر في وزارة الخارجية التركية...

تركيا تتفاوض مع الامم المتحدة حول ضخ النفط العراقي عبر اراضيها

انقرة - رويترز - قال مسؤول في وزارة الخارجية التركية امس ان تركيا تجري محادثات مع الامم المتحدة...

كل العرب يرحبون بعقد مؤتمر السلام مستعد لزيارة بغداد ويجب انهاء معاناة العراقيين

لندن - قال الدكتور عصمت عبد المجيد الأمين العام للجامعة العربية ان الفلسطينيين...

جبهة التحرير الفلسطينية تتفي وجود توصية بطرد "أبو العباس" من التقديرات

عمان - ا. ه. ب. - قال جبهة التحرير الفلسطينية في بيانها...

الدول الخليجية تفشل في الاتفاق على طريقة توزيع المساعدات العربية

الرياض - ا. ه. ب. - ذكرت مصادر رسمية في الرياض ان وزراء المال في دول مجلس التعاون الخليجي...

الشرق الأوسط في حالة توتر

عمان - ا. ه. ب. - قال جبهة التحرير الفلسطينية في بيانها...

الشرق الأوسط في حالة توتر

عمان - ا. ه. ب. - قال جبهة التحرير الفلسطينية في بيانها...

الشرق الأوسط في حالة توتر

عمان - ا. ه. ب. - قال جبهة التحرير الفلسطينية في بيانها...

الشرق الأوسط في حالة توتر

عمان - ا. ه. ب. - قال جبهة التحرير الفلسطينية في بيانها...

الشرق الأوسط في حالة توتر

عمان - ا. ه. ب. - قال جبهة التحرير الفلسطينية في بيانها...



بشرة الفتاة هي عنوان نفسها والى داخلها. فالجسم البشري هو علاقة معقدة بين النفس والجسد. والبشرة هي أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للتغيرات. لأنها تتأثر بتغيرات الجو والهواء وأشمس والفتاة. والراحة النفسية ونشاط الهرمونات.

العناية بالبشرة ولياؤها الاهتمام اللازم في محاولة المحافظة على الانسجام بين الداخلي والخارجي الذي قد يتأثر به أو اختلاله بسبب أو آخر. والذي يفتقر عادة في فترة البلوغ التي يشهد الجسم خلالها تغيرات تؤدي لأثار مباشرة على الجلد والبشرة بشكل خاص. نتيجة الهرمونات المخففة التي تفرزها الغدة الدرقية مسببة التهاب جلد البشرة وانسداد مسام الجلد وبالتالي حجب المادة الدرقية داخله وإحداث الرئيس السوداء.

يعتبر الأطباء أن العلاج الطبيعي للبشرة الدرقية هو استعمال لاء الدافئ. والصلبين الحمضي والافحام بالغذاء الجيد وعدم أعمال اي جبهة والابتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون. أما البشرة الجافة فيتم علاجها باستخدام الصابون الحصري على سببة زيت

مرتفعة أو استخدام لبن منقوع الوجه قبل غسله بالماء. لكن ما هي أنواع البشرة التي تفرض طرقاً مختلفة للعناية بها. والتي يصعب معرفة قبل التعامل معها. إن الخطأ في تحديد نوع البشرة قد يكون السبب الأول في ما يتعرضن له من مشاكل.

مسابقة القراء

س٢: هل تقبلن إصدار الملحق الخاصة ؟

س٣: هل تفضلن أسبوعية ، نصف شهرية ، شهرية ؟

س٤: هل تفضلن إصدارنا المتواضع هذا والذي تأمل من خلال ما قدم عبر صفحاتنا أن يتألف استمسانكم منفصلة عن الصحيفة ام داخل الصحيفة ؟

س٥: ما مدى استفادتك من الاعلانات المنشورة وهي دليل استرشاد لكم ؟

س٦: هل لك أن تقيم لصحيفة الدستور ص٩١ مواضيع هذا الإصدار بوضع إشارة ✓ لكل موضوع ؟

ممتاز ، جيد ، متوسط ، صديق

١- التسجيل وعاله	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٢- جمال في صوتك	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٣- علم الأختار	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٤- نصائح في فن التصرف	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٥- هل أنت ممن يشخرون	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٦- الزواج الثاني إلى أين ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٧- أجمل الأكلات	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٨- جمال والصيف	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٩- هل طقت عيني إنا لغير ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٠- خذول	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١١- محذورات غرة الجارس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٢- نصائح وإرشادات المرأة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٣- خلال فترة الحمل	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٤- محفوف من التواجد ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٥- لا تشهيري من لسة ظلك	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

الدستور

تصدرت
الشركة الأردنية للصحافة والنشر
تأسست عام ١٩٦٧

الخميس ٤ ربيع الأول ١٤١٢ هـ الموافق ١٢ نيسان ١٩٩١ م - وثمة

الحياة الخاصة

ملحق خاص
حياة المرأة
من أبعاد
والعلاقات العاصرة

هل أنت نادم على الزواج ؟



من أسباب الندم على الزواج

- ١ - أن يقوم الزواج على الدين
- ٢ - الطلبيات المرفقة من الزوجة وعدم القدرة على تلبيتها
- ٣ - فرص اللقاء بين الشاب والفتاة في فترة الخطوبة محدودة لا تسمح بالمصارحة التامة بينهما
- ٤ - عدم الاقتناع الكلي من أحد الطرفين بالأخر
- ٥ - اختلاف الأفكار والثقافة بين الشريكين
- ٦ - أهمل المرأة نفسها بعد الزواج فالزوج يريد أن يراها دائماً كما كان يراها قبل الزواج
- ٧ - قسوة الرجل على لا صبر لها وهي أولاً وأخيراً إلى الحقائق الاتية :

هل أنت نادم على الزواج ؟

قبل سيات نفسك عزيزي القارئ هذا السؤال ؟ وبخاصة بعد أن دخلت عالم المتزوجين وبدأت تعاني ما يعانيه المتزوجون من مشاكل لم تخطر في بالهم في فترة الخطوبة التي يصفها البعض بأنها فترة دجل وخداع يشترك فيه كل من الشاب والفتاة فلا يرون فيها إلا الأحلام الوردية ولا يسمعون إلا الكلام المعسول والوعود البراقة التي لا أول لها ولا آخر ، فإذا دخلنا عالم المتزوجين لم نستطيع أن نحقق ولو وعداً واحداً من هذه الوعود .

بعد توجيه هذا السؤال لمجموعة كبيرة من المتزوجين والمزوجات كانت حصيلة إجاباتهم أن الإنسان الذي يصمم أن يحقق كل ما كان يحلم به في فترة الخطوبة لا بد وأن يكون نادماً على الزواج لعدم تحقق هذه الأحلام ، وأما الإنسان الذي يعيش الحياة الواقعية بكل ما فيها لا بد أنه يجد في الزواج السعادة ، ففيه استقرار وانتهاء لفترة العزوبية وما فيها من قوضى . وكان أيضاً من إجاباتهم ما يشير إلى الحقائق الاتية :

ناقد مفتوحة

في فترة تعدد الأحداث أصبح من حق الناس في اربنا العزيز بعد أن اتقنا كاهلهم بكرة التفكير والهموم من جراء الغوص في بحور السياسة وعلمها، الاهتمام بملحاحيات الاجتماعي والاسري معا وذلك لما يحتل هذا الجانب من أهمية خاصة في حياتنا اليومية وروابطنا الاجتماعية.

ولا يخفى على أحد اليوم باننا نعيش في زمن وعصر يسمى عصر الطب والحيوية بمعنى ولادة الفكر الشبية والمختصرة والتي تتسامح في رفع وتقدم شؤون حياتنا اليومية. ومن هنا وكما سلف من ذكر: فرض الواجب المهني نفسه علينا بأن نعنا وبعد عناء مكثف إلى البحث عما هو جديد وحديث من شأنه خدمة الفرد أولاً والأمة ثانياً وأصبح واجباً علينا جل اهتمامنا بالمرأة وعليها وذلك لما تحتله اليوم من مكانة مرموقة خصوصاً وأنها أصبحت تشكل الرجل في فني مجالات الحياة ومختلف الميادين العملية والتربوية لها من الواجب علينا الاهتمام بشؤونها اطلاعاً على كل من هو جديد وحديث.

لجاء إصدارنا ملحق «الحياة والنفس» بمثابة بطاقة للمعرفة الخاصة في دعم مسيرة الإنسان الحضارية وتنمية الاقتصاد الوطني بوجه عام فسطرت كملتنا المتواضعة هذه ضمن هذا العدد الإصدار لتوجه بخلص الشكر والتقدير إلى كل من ساهم في إعداد هذا الملحق والذي نتمنى أن يثقل أظفار الاستحسان والمثابرة. ولا يسعنا إلا أن نقول أيضاً على استعداد تلم استبيان لملاحظاتكم ومقترحاتكم التي لها أهميتها الخاصة من الإعتناء.

وتجدر الإشارة بذكر بان للاعلام والإعلان أهميتها الخاصة في دعم مسيرة الإنسان الحضارية وتنمية الاقتصاد الوطني بوجه عام فسطرت كملتنا المتواضعة هذه ضمن هذا العدد الإصدار لتوجه بخلص الشكر والتقدير إلى كل من ساهم في إعداد هذا الملحق والذي نتمنى أن يثقل أظفار الاستحسان والمثابرة. ولا يسعنا إلا أن نقول أيضاً على استعداد تلم استبيان لملاحظاتكم ومقترحاتكم التي لها أهميتها الخاصة من الإعتناء.

طوبى لدا فأنني أو استمعة العذر من القارئ العزيز في أطلالة كلمتي هذه والتي كلما حاولت أن اختتمها تكثرت قول الصلاهوتي.

التي رابت أنه لا يكتب انسان كلمتي في يومه إلا قال في غد أو غيرت هذا لكان احسن ولو ثبت كذا لكان يستحسن ولو قدمت هذا لكان افضل ولو تركت هذا لكان اجمل.

وبقي ان القول:
ان كل ما تحقق وتحقق لا نستطيع الوصول من خلاله الى نتيجة الكمال في تغطية كافة الجوانب المتعلقة بالمرأة.



لتجميل السيدات

مركز

LISA BEAUTY CENTER

• إزالة السمعة وتخفيف
الوزن وشد عضلات
البطن بعد الولادة بأحدث
المعدات والمهمات

• رياضة بأحدث الأجهزة
• سونا مع ماء
برودة وآخري

• إزالة الخط
وجيب الشباب
والبقع والتجاعيد

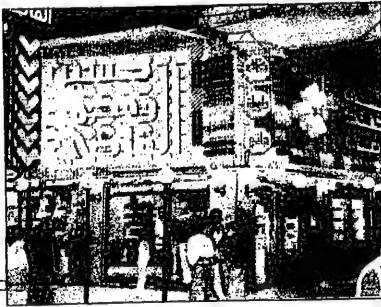
• إزالة شعر الزائد من الوجه
الليزر والشمع

• مكياج • ديكور • تخطيط مع
صبغة • مكياج

عزى زكي

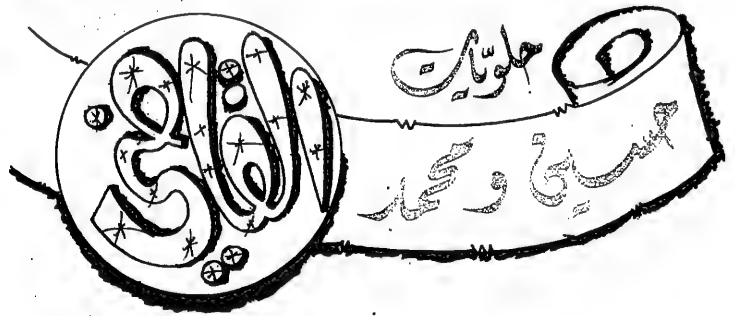
جميع الخدمات
في المركز سيدات
رعاية واهتمام
بالسيدات
المحجيات

عمان - مهبل الحارث / خلف مبنى مكتبة
كفرية / ٦٧٠ ٢٨٨



استعداد تام
لتلبية طلباتكم في جميع المناسبات

• كعافات • حلويات
• بوظة متنوعة
• جاتوهات



عزى زكي، عزى زكي...
زينة واحدة... نحن متأكدون
انها ليست الاخيرة

تلفون ٩٨٢٨٣٤ / شارع الأمير ناكر / الزرقاء - الأردن

هل أنت ممن يشخرون وهل تعرف لماذا؟

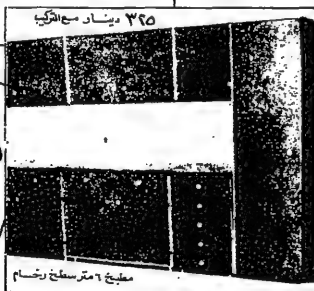
الرجال
يشخرون
أكثر من
النساء
والبدن
أكثر
من
الخفيف



بكردي للألماع



قاعة ويكود ٥٠ ديشان



مطبخ ٦ متر مربع دشان



خزانة تلفزيون ٤٠ ديشان

يشكل منقطع وكذلك يحدث الشخير اضطرابات سمعية وعصبية بسبب الرض السني خاصة لدى الأشخاص ذوي الشخير العالي. وقد اتست تيرات هامة ذات منشأ سمعي في منقطع الدماغ الكهربائي

عادة النوم

الجل المنقلى للشخير يأتي بتغيير وضع التائم ليصبح على اليمنى، فالشخص التائم على بطنه لا يشخير أبدا ولكن ذلك عمليا حسب التحقيق لدى ذوي النوم العميق الذين لا يمكنهم مراقبة وضعهم بعد الانعقاد، وكذلك لدى الأشخاص البدينين الذين يفسون بالاضغط على بطونهم، وكذلك لدى الكبار في السن الذين لا يربدون تغيير عاداتهم

لذلك جميعا يتم حاليا اجراء عملية جراحية بسيطة يتم فيها استئصال شراع الحنك وبالتالي يزول سبب الشخير ويؤزل الشخير ويحسن الاستيقاظ بشكل ملحوظ وتزول الاضرار والنتائج جيدة خاصة عندما يتم وضع الاستطاب بشكل صحيح، ولا داعي بعد اليوم لان نيام شريك الشخص الذي يشخير خارج الغرفة.

من هذا الوصف نستنتج لماذا لا يشخير الشخص التائم على بطنه؟ ففي هذه الحالة يسقط شراع الحنك الى الامام وليس للخلف وبالتالي تبقى المسافة اللبومية الخلفية مفتوحة ويرد الهواء بسهولة على مسعيد تاترات الشخير فان الشخير يتعدى الانعقاد الذي يسببه الشخص الذي يشخير بجواره الى الذي يشخير بجانبه على الذي يشخير نفسه الذي يصبح ضحية في نفس الوقت فالشخير يشكل حركات متتالية من انسداد المجاري التنفسية القصيرة التي ولكنها تنتج مجموعها نقصان في السوراء من الأكسجين وتقلص في الحركة التنفسية الفعالة ينكمس نصا على مستوى الدم من الأكسجين وزيادة على محتواه من ثاني اوكسيد الكربون، وهذا الاضطراب في الدم ينكمس مبيحا بصاء واستيقاظ سر، ومحب ودرجة من الاستقامة وعدم الارتياح، وفي الدرجات الشديدة وخاصة لدى البدينين يسبب الشخير باحداث اضطرابات قلبية واحداث قصور نفس مزمن بالآلية السابقة نفسها وهي احدث انسداد في المجاري التنفسية

فرق الضغط هذا يدفع شراع الحنك ويسببه من جدار البلعوم ويرد الهواء للحظة يتعادل معها الضغطان يسقط شراع الحنك ليلاصق مجرى التنفس، وهكذا تتابع خلال الثانية حوالي خمس عشرة حركة لشراع الحنك تاخذ شكلا اعتاريا يحد صوت الشخير المعروف ويختلف لمن الشخير وكذلك شدته حسب شكل وطول وسماكة شراع الحنك وكذلك حسب شكل البلعوم وخفق المسافة بين جدار البلعوم والخلفي وشراع الحنك، ولذلك يعتبر مرشحا للشخير شخص لديه شراع حنك البدينين الذين تزداد لديهم سماكة شراع الحنك وكذلك سماكة الجدار الخلفي للبلعوم بسبب ارتشاح هذه النسيج بالدهن والتالي ضيق المسافة بين شراع الحنك، وجدار البلعوم الخلفي، مما يسهل انسدادها، وكذلك يلاحق زيادة ثقل شراع الحنك من الحالة بسبب زيادة سهولة سقوطه الى الخلف، بنفس الآلية يتم تقصير سبب زيادة الشخير مع تقدم السن إذ يزداد تراكم النسيج في النسيج المسؤولة وكذلك تتراخي الألياف المرنة مما يبع شراع سهل السقوط للخلف.

من تخشني من عادة الشخير؟ وان كنت تعاني من الشخير ما هي اسبابه، كيفية علاجه، لا شك ان كنت ممن يشخرون ويسببون الازعاج لزوجاتكم فموضوعنا اليوم هو موضوع يتكلم فيه ثلاثمائة مائة

خلال الفترة من 22 و 24 مايو عام 1990 عقد في شلوة عاصمة البرتغال المؤتمر الدولي للشخير المزمع وقد شارك فيه ثلاثمائة مائة

من سبعة وعشرين بلدا كان اخر ما كسروا فيه اعتقاد الشخير مادة لموضوع مزلي، وفي عرشهم لاحصائية عام 1980 التي اعتمدت في ايطاليا تبين ان خمسة وثلاثين بالمائة

يشخرون، بطرون بالمائة بشكل مستمر وخمس عشر بالمائة بشكل منقطع، ويسبب شروح معينة كالتعب والكحول وبعد الوجبات الكبيرة، وقد تبين الاحصائية ان الرجال اكثر شخيرا من النساء بنسبة خمسة بالمائة

ومعدل ظهور الشخير الواسلي لدى الرجال بين ٣٥ - ٥٠ سنة ولدى النساء بين ٥٠ - ٦٠ سنة، فالشخير يظهر ابكر لدى الرجال ولدى النساء وتزداد نسبته مع تقدم العمر وهو دون سن السادسة عشرة لا تتجاوز نسبة خمسة بالمائة، وتزداد نسبة الشخير لدى البدينين وهي في الحقيقة تقرب من ضعف النسبة لدى ذوي البنية المتوسطة، وتتراوح شدة الشخير الشديد بين خمسين وسميعة، ويسبب وحده قياس الفجيج وذلك بالمقارنة مع الشخير الخفيف الذي تتراوح شدته بين خمسة وثلاثين وخمسة وأربعين

ديسيل وعلى سبيل الذكر فان اكبر اعلام الشخير هو احد افراد العائلة المالكة البريطانية.

اسباب الشخير سبب الشخير هو غالبا نتيجة لسقوط شراع الحنك والاهلة، وهما القسم الرخو من مؤخرة سقف الحلق، نحو الخلف اثناء النوم مما يسبب انسداد طريق التنفس الذي ينتقل الهواء من جوف الانف عبر البلعوم الى القصبات

ويسبب فرق الضغط بين جوف الانف المجاري على ضغط سلبي بسبب الشهيق.

لاشخير بعد اليوم ولا داعي للنوم خارج غرفة نومك



اشكال جذابة .. ألوان متقددة
مواصفات عالية
قمة الصناعة
المحلية الفاخرة ..

صويلح / شارع الملك حسين - جانب البنك الاهلي
هاتف / ٨٣٤٩٧٤ / ٨٣٦٠٧٨

نصائح وإرشادات لل سيدات

خلال فترة الحمل



الجنين صحيا . من أجل
انتهاء الحمل بمولود يكون
صحيحا وسليما بعيدا عن
الاشكال الجسمية والعقلية .

ثانيا : يجب عليك ممارسة
طبيبك بكل مشاكلك الصحية
والوراثية التي تامل بدم
وجوعا ولتسأل عن هذا يجب
عليك زيارة الطبيب زيارات
دورية مرة كل ٤ اسابيع
وتنصح بان تكون في الاسبوع
السادس عشر والعشرين
والرابع والعشرين والثامن
والعشرين والثاني والثلاثين
١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ بعدها
كل اسبوعين اي الاسبوع
٣٦ ، ٣٨ ثم مرة اسبوعيا حتى
الولادة السعيدة امين لك جملا
سعيدا وولادة سليمة .

ثالثا : - غذاء الحامل
يجب الاعتماد من كل الامعة
التي من شأنها رفع وزنك
خلال هذه الفترة معتمدة بذلك
على نصائح طبيبك حيث زيادة
الوزن في بعض الاحيان تكون
المؤشر الاول لامساكن
بنتسم الحمل لاسمح الله .

رابعا : - الثقافة العامة
والشخصية للحامل ضرورية
من أجل الاعتماد على كل
اشكال الاتصايات والاصايات
للرضية للحصول على مولود
حي وصحي .

خامسا : - النوم والامراحة
يجب على الحامل
الاستراحة قدر الامكان وعدم
القيام بالاعمال الشاقة والتعب
والنوم يجب ان لا يقل عن
٨ ساعات يوميا
لتساعيد الراحة النفسية
والجسمية والحفاظ على
الجنين سليما .

سادسا : - الملابس يجب عدم
استعمال ملابس الحمل
الفاخرة .

سابعاً : - التدخين يمنع منعاً

لهذا سيدتي ننصحك ومنذ
اللحظة الاولى لتشخيص حملك
البيد يتبع الارشادات
والنصائح التالية :

اولاً : - مراجعة الطبيب
الاخصائي من أجل تأكيد
الحمل واجراء الفحوصات
المخبرية اللازمة واخذ السرعة
الناحية المرورية والمخاطرة
لراقبة وتقييم وضعك ووضع

عزيزتي :-
تعليم ان التامين الصحي
الشامل في بلدنا اصبح مطلباً
شاملاً تأمل من الحكومة
تحقيقه بالسرعة الممكنة
وبالذات في ظروفنا الاقتصادية
الحالية حيث من شأنه تقديم
افضل الطرق والبرامج
والخطط الصحية الشاملة من
أجل بناء مجتمع متقدم يتم
بالمعيش الكريم والرفاهية .

سيدتي ان اسعد وأغلى
لحظة في الحياة الزوجية هي
لحظة حمل سعيد - تشخيص
حملك - عندما يتسليم لك
الحياة اكثر زوا بمولودك
الجديد الذي تأمل ان يكون
سليماً وصحياً . ويحب بهب
وسعادة في احضان اسرة
يجمعها الحب والتفاهم من
أجل بناء جيل المستقبل جيل
الامل والبناء . ولهذا رأينا ان
من واجبنا تقديم اهم
الارشادات والنصائح الواجب
مراعاتها لتتأين طفلاً صحيحاً
جسدياً وعقلياً .



كيفية الزبيب السريع



المقادير :
٢ كوب طحين
٤ كوب حليب سائل
٤ كوب زيت ذرة
٣ ملاعق صغيرة فلفل
٣ ملاعق صغيرة بيكنج
باودر
١ كوب زبيب دون بلل

الطريقة :
١- اخفكي الطحين
السابقه معاً الزبيب باليد
الكورياني أو العادي
٢- اخفكي الزبيب
وضعي المخلوط في صينية
بعد دهنها بزيوت ذرة
٣- ادخلي الصينية في فرن
متوسط الحرارة حتى
يصفر وجهها
٤- اتركيها حتى يبرد
وقطعيها على شكل مربعات
وقدميها لضيوفك
الضيوف مع الشاي أو قهوة

ولتساعيد
ارشادات الطبيب بدقة
وخامسة الاستعداد للولادة
نفسياً لتعمل ألم الولادة لذلك
يجب معرفة الصعوبات وتطور
مراحل الولادة وتفسير
السلخات الواجب خلالها
مساعدة الطبيب بالولادة وكل
هذه النصائح والارشادات من
أجل لتتأين حملك نهاية سعيدة
ويجود .

تاسعاً : - السفر والتفكير
يمنع السفر نهائياً بالطائرة
بعد الاسبوع الثاني والثلاثين
كذلك يمنع السفر البري لحد
اكثر من ٦ ساعات .

عاشراً : - يجب ابتعاد
عمليات الجماع كليا بعد
الاسبوع الرابع والثلاثين لعدم
حدوث أي مشاكل غير مرغوبه
تهدد حياتك وحياة الجنين .

باتنا لان مولود النساء
المخاض يكون اق وزناً واكثر
تعرضاً للتعب من مولود
النساء غير المخاض .

مذا : - الانوية :
يجب عدم تناول الانوية
دون استشارة طبيبك مهما
كانت في نظرك بسيطة فكثر
من الانوية يسبب لحملك
الكثير من المشاكل .

أنزياء مدام

آمال

تصميم وتفصيل أحدث
الأنزياء العالمية
لكافة المناسبات
وبجختلف المقاسات

الدوار السابع - عمارة حمرة سنتو
هاتف / ٨٢٩٥٥٥

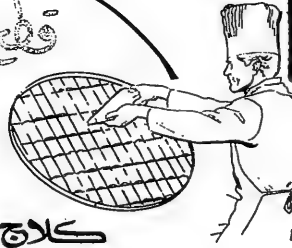


لحوالي
عمر

انتصافنا
الكلا
النابلسي

يومية .. بعد الساعة الواحدة ..

فروع جاهزة
صدرة
حسب الطلب
كلاجه جاهز محشي
جينة نابلسية
محشي جوز



الاعتبار شكل الانف والذقن
والاثنين والى ما هنالك من
كشافة الشعر وطول القامة
والمناسبة ... وهذه العمليات
كافة بالإضافة الى الانامل
الرشيق والصق الخبير
تكسيب وتلقا في الظهر
وجاذبه لم تشهدهما من قبل

وهذه نتائج عدة لكياج
صيف 1991 الذي يتبعين
بالألوان المشرقة والتي تتلاءم
وشبابك بالدرجة الاولى ان لا
يمسكه ان ترتدي ثوبا احمر
البون وان تستعجلي احمر
شفاه وردي البون وكذلك
الاحمر بالنسبة الى طلال العينين
فالكياج يكمل الزينة العامة
بشكل متناسق فيخلق جوا
دافئا لاتنقر منه عين الآخرين

الامر الثاني الذي يفترض
بك الانتباه اليه هو لون البشرة
فالشقراء مثلا لاتلجأ الى
الالوان الداكنة كالدرقي
والوردي...

ومع اشعة الشمس
المتسكة على اجسامنا ننصح
الحسنات بعدم التعرض
كثيرا للشمس هذه السنة فرغم
انها توفر لنا الفيتامين فانها
تسبب بامراض كثيرة اهمها
سرطان الجلد وعند ظهور
اول شامة سوداء ونافرة
عليك استشارة الطبيب
الاختصاصي.

احمي بشرتك بكريم واقي
يوضع على الوجه بعد تنظيفه
مبشحا وخلال النهار وعند
المساء وبعد تنظيف البشرة
مرة ثانية يوضع الكريم
المزخبط الذي يحول دون
تشقق الجلد الناتج من الحر
ومن التعرق.



وهذا بالطبع امر يفرضه
الكوفاير بعد ان يأخذ بعين

ويبقى اخيرا ان القصة
يجب ان تتناسب وشكل الوجه

جمال
الاصف

الشعر القصير في أوروبا
اليوم موضة كما في الصورة
الاولى وتتميز هذه القصة
بالفرجة الجميلة والشعر الطويل
على العنق.

قصة قصيرة اخرى
يبرح فيها الشعر من
الخطاف الى الامام وهي
تسريحة عملية وسريعة
قد تفضلونها بعد البحر.

التسريحة الثالثة قصيرة
ايضا وتختلف عن غيرها
بالشعر القصيف على
العنق وبالسالفين الطويلين
وبفرجة كثيفة قصيرة.
ولسبهرات الصيف
الصالة الدافئة تسريحة
كاري ناعمة . وللمكتب
ايضا قصة عملية
لصاحبة الشعر الناعم
يكفيها بعد غسل الشعر
تجفيفه بواسطة المنشفة

مبنى الصنوبر / عمارة خروفا / شارع مالدون البريدي / ت ٦٨٤٥٥٥ عمان

خدمات
متكاملة

تنظيف المكاتب
والمنازل

شقق ، قفل
مع صيانة كاملة



عالم متكامل من الخدمات التجارية

غسيل موكيت بأحدث الآلات لازالة البقع
غسيل أطقم كنب ... صيانة كاملة

مبنى الحسين / مفرغ / مجمع عمان بنت عمان / ١١٩٩٩٩

الزواج الثاني إلى أين؟



انتقلت الى بيته ، فحاولت أن تتحدث بما قسم الله لها . وكيف ذلك ولكن من حولها يتباهى ويتفاخر عليها ، نعم لم تستطع الاستمرار في حياة كهذه ، وأصبحت تبحث عن تجربة جديدة لتثبت ذاتها وتؤكد للجميع أنها لم تكن هي السبب في فشل زواجها الأول .

وهامى تجهز نفسها لتزف إلى رجل آخر عليها تتجذع فيما فشلت فيه سابقاً .

من هذه الصور وغيرها نلمح أسباباً عديدة لفشل الزواج من قسوة في المعاملة إلى عدم القدرة على الانجاب إلى بخل في الاتفاق إلى تسلط أهل الزوج مع ضعف في شخصيته ..ومراحل أخرى كثيرة .

ويسرى بعض علماء الاجتماع أن من يقدم على الزواج ثانية لابد أن يؤمن بأحد الشرائع الآتية :-

١- الزواج ضرورة اجتماعية تستكمل فيه صورة المجتمع وذلك تحت ضغط الأقارب .

٢- أن فشل الزواج الأول سببه التعول وعدم قيامه على أساس سليم والزواج ثانية يتيح فرصاً أفضل للنجاح .

٣- الانجاب ، والأقدام على الزواج ثانية يكون عادة ناشئة عن رغبة شديدة في الأولاد وتحت ضغط شديد من الأهل والأقارب .

٤- فشل الزواج القائم على الحب عندما يستبد بمشاكل الحياة المادية . والزواج ثانية على أساس واقعي قادر على مجابهة الحياة ومشاكلها .

٥- كثيراً ما تكون الغربة سبباً في الزواج الثاني ولكن هذا الزواج يكون مؤقتاً ينتهي في الغالب بانتهاء السبب .

ويعد اليبس من الأكرام لنا أن نسعى - زواجاً وازواجاً - إلى تخلي كل عقبة تعترض تجربتنا الأولى ونحميها من السقوط والفشل ؟؟

غريب أن يقلب الإنسان من هادئ مخطوف ويود إلى سجان قاسٍ يسبق يده لسانه لتترجم قوة لا مبرر لها .

رزقني الله بابنتي هيفاء ، بكيت حالي لسنوات طويلة وكنت حريصة على ألا أكدر التجربة خوف فشلي . ولكن شاء القدر أن أقابله فاقترنت به وقررت الارتباط به فهو رجل متفهم المشاعر خير .

الحياة . وما أنا أعيش معه وقد رزقني الله ولداً وبناتاً . نحاول معاً ألا يكون نصيبنا الفشل ثانية .

وصورة ثالثة تلك الفتاة التي تزوجت من ابن عمها ولم تعلم مدى شدة وبطه رغم قربائه لها إلا بعد أن

كلما مرت السنوات . وقد خبرني أن يتزوج علي أو يطلقني فاختارت السطوع لاني لا أستطيع أن اتحمل أن تشاركني زوجي امرأة أخرى . ومرت الأعوام

تتوالى وأنا متسببة أن اكدر التجربة خوف الفشل إلى أن قابلته . كان له ولدان وقد

توفيت زوجته وأعطتها لي صديقة قبل الزواج أنه لا يريد سرياً من الأطفال فاطمئن قلبي وعزمت على الارتباط به والعيش معه

وسقاسمت الزواج الحياة والراحسا . وماك ترى ما أنا فيه من سعادة رغم ما يعترضنا من مشاكل الحياة .

أما المذكورة سهر فنقول : عيشي في خيره ولا يموت خذي غيرة . التي خذته عيشه . تاحضه أم الخير . أمثالنا الشعبية التي تتناول الزواج للمرة الثانية كثيرة وهي تارة تشجعه وأخرى تحذر من فشله .

تعالوا معنا نستعرض من الصبغة صورا للزواج الثاني ونرى ما تحقق فيه من نجاح أو فشل .

المرسة : ك . تقول : فشل زواجي الأول بسبب عدم قدرتي على الانجاب رغم أنه بني على حب عميق دام خمسة عشر عاماً . إلا أن رغبتني في الابناء بكت تنامس

عزيمتي ... لا تفكر كثيرا لدينا الحل ..



يمكنك انتجت بمذاق القهوة العربية الأصيلة فيمينا باشتراك شهري فقط

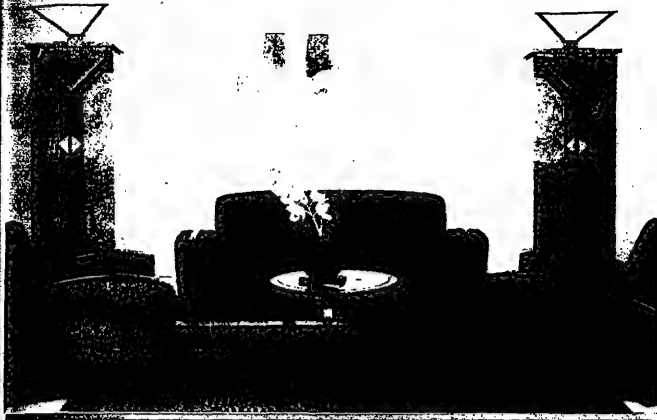
١٨ ديناراً لا غير

للمزيد من الاستفسار

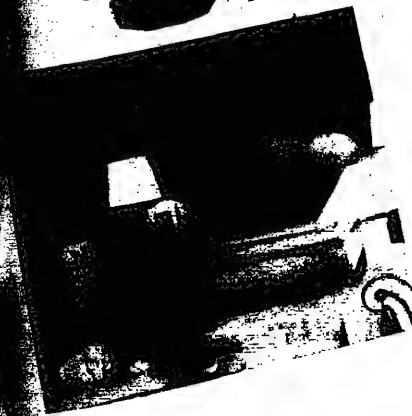
مكتبة هنادي التجارية

تلفون / ٦١٣٩٤٩

معرفن عالم حديش من الاثاث المفروشات



عالم حديش من الاثاث من كافته الموديلات والمصادر المحليّة والأفروبيّة



صويلح - الشارع الرئيسي / ت ٨٣٤٤٧٩

أثاث غرفة الجلوس



هناك أنواع لا حصر لها من أثاث غرفة الجلوس ولعل من الأفضل أن يحاول الإنسان اختيار الأنواع التي تناسب مع مساحته وجماليته مع ضرورة جودة الجلوس التي يحلم بها . وبعد ذلك يبدأ باختيار اللون والمواد والإعداد وعندما تصبح عملية الاختيار من الخيوط . وعمليات صنع الأثاث الحديث تعتمد استعمال الأثاثات الحديثة التي يستعمل فيها نوع من الخشب المتخصص في تحمل الثقل والكتسب بصفتها رقيقة من الخشب الثمين أو بطلاء النكر أو بالألوان .

والأثاث الحديث يمكن صنعه على شكل قطع معيارية يمكن تجميعها لتكوين مجموعات متنوعة كثيرة تتناسب أبعاد ومميزات معينة . وفغلا عن ذلك فهو يصنع من مختلف أنواع الأخشاب . ويصل بأركان عديدة كالرخام . والبرجاج . والجلد . والمطاط . الفان (البلاستيك) والصفائح التي تكسو سطح المصقول وهناك نماذج تصنع من صفائح الفولاذ المسكوة بالقلا . ومن النسيج الشبكي العتي الذي تربط بربوصلات لمعومة .

أما الأثاث الجديد فهو يصنع بطريقتين : الطريقة الأولى قوامها البيئة القديمة وهذا الأثاث مختلف قديم الطراز .. ولأمر خشبي غير مسقوف .. ولألوان تركب خشبة . أما القاعد فتحتوي على زجاجات أو نوابض وإما السناد الخشبي فتحتوي على الربطة الخشب أو القطن مما يجعلها سهلة الانثناء . وبعد ذلك تكسى بالقماش أو الجلد

ومثل هذا الأثاث عادة يصنع عادة من قطعة واحدة . وعلى الشقيض من ذلك الطريقة الثانية ويصنع الأثاث الجديد من أجزاء يتم بعد ذلك تجميعها . وهناك أيضا أنماط من الأثاث أقل كلفة وهي مصنوعة من خشب الأشجار ولها أجزاء منفصلة وتحشى بالأسفلن وغالبا ما يرى منها الهيكل المعدني أو الخشبي . وعند شراء الأثاث ينبغي أن تعلم أن نوعيته ترتبط بسعره فهناك الكثير من المنتجات القليلة الكلفة إلا أن حفظها من التلف يسرور الزمن قليل . فما هي إلا سنوات حتى يبيد لونها أو ترتخي مفاصلها فيقتل عملها . وبعد ذلك يبدو عليها الإهراء والتآكل ولكن شيئا من هذا لا يحدث إذا كان الأثاث من نوعية راقية فقد ذلك يحفظ بلمعانه وبريقه ومظهره المصقول .

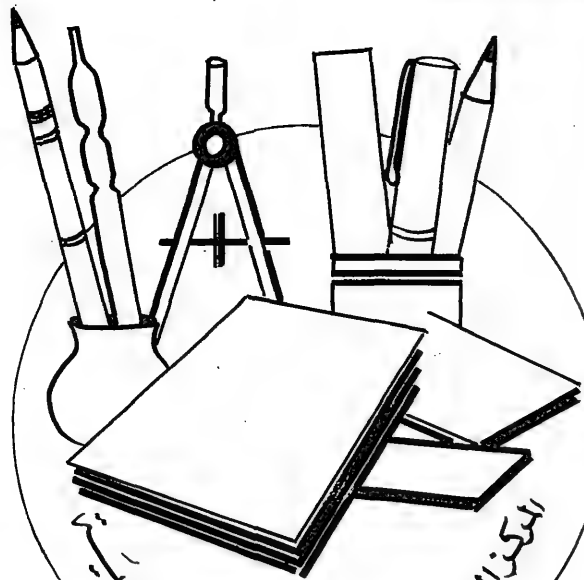
الكراسي الحديثة : - النوع التقليدي من الكراسي هو المزود بمساند للذراعين وهو مشابه للأريكة وتبلغ مساحته تسعين سنتيمترا في تسعين (٩٠ X ٩٠ سم) ويحتوي بداخله على خشبة كما أن له مسندا للذراعين ويشتتر هذا النوع عند الكراسي مريحة . ويجب عند اختيار هذه الأنواع إبعادها بصورة دقيقة فارتفاع المقعد يجب أن يكون مناسب فلا يسبب الجلوس على المقعد والوقوف منه تعب أو عاء كما ينبغي أن يكون السند الخلفي مرتفعا بحيث يستند عليه الجسم الأيسر من الظهر وبمسودة سليمة . وما يجب أخذه بعين الاعتبار الوظيفة التي يؤديها هذا النوع من

الكراسي عند اختياره فإذا كان الغرض منها الجلوس للحديث وجب اختيار كراسي مريح لين ومع ذلك فلا بأس في أن يكون على درجة من الملاءمة . وبذلك يمنع الجلوس للفترة التي تؤدي إلى الاسترخاء واللباس ولذا وجدت لدينا الرغبة في اختيار كراس ذات مساند مختلفة الزوايا فهناك أنواع من الكراسي ذات مساند خلفية متجهة إلى الوراء وقليلة للتحميل بحيث تقي بالفرش المتروكي منها فإذا أراد الجلوس عليها أن يجلس عليه أمكنه تعديلها بحيث تصبح في وضع قائم أما إذا رغب الاسترخاء فيمكن تعديلها بحيث تصبح متجهة إلى الوراء ومن جهة أخرى هناك كراس مصممة بصورة خاصة للاستراحة زود كل منها بمسد للرس ومسد للقدمين . وهي تستعمل لإقامة قصيرة بعد الظهر أو الاسترخاء الكامل عند الاستهزاء إلى الموسيقى أو مشاهدة برنامج تلفزيوني محبب .

وأخيرا يمكننا القول بأن حجرة الجلوس المجهزة تجهيزا جيدا تحتوي على كراس مريحة وكراس ذات جوانب وأركان لمصفوف وأجهزة خاصة للتحف باقاعة قصيرة على سرير في أثناء النهار أو كراس طويل أو ما شابه ذلك من أثاث فإذا كان لديك كراس من الصيوف الشبان . وضاق بهم جناح المحادثة فلم يجدوا الأمكنة الرحيبة اللازمة . فلا بأس في استعمال وسائل لينة كقواعد الحوامل الأفقية (الترتيزة) لكي يشعر كل شخص بالراحة عند جلوسه على

كرسي أو أريكة يجب أن يكون في متناول يده سطح أفقي يضع عليه كتاب أو مجلة لمرام السجائر أو فتجان قهوة أو مسابحا لقراءة جريدة أو كتاب أما غرفة الجلوس فهي تحتوي على أرائك وكراسي وليس من الممكن دائما وضع سطح أفقي كالقاعدة مثلا بجانب كل مقعد وإن كان ذلك مجديا من الناحية العملية فمن الممكن استعمال الرفوف المركبة وسط الأريكة من الخلف والوصول إلى هذه الرفوف المركبة يتي من المصوبة . أو كراسي يتي من المصوبة . من الممكن إقامة من سواك كبيرة توضع في وسط غرفة الجلوس أو وضع سواك صغيرة الحجم على شكل مجموعات ثلاثية واستعمالها عندما تدعو الحاجة إليها . أما المائدة الكبيرة التي توضع وسط غرفة الجلوس فتتخذ حالا لا بأس به وتلجأ إليه كثير من العائلات . من الممكن أيضا استعمال مواد ذات جوانب لحفظ المحلات وإضارة التسجيل وما إلى ذلك . كما أن من الممكن أن تزود بأدراج لوضع السنتريو . وأجهزة التلفاز والحواسيب الشخصية (الكمبيوتر) ورفوف الكتب

هناك أنواع عديدة من الرفوف منها القوي جدا للتحمل للأوزان الثقيلة وهذا النوع لا يتصف عادة بجمال الشكل ومنها النوع الذي يتصف بجمال الشكل ولكنه يفقد القدرة على تحمل الأوزان الثقيلة لذلك كان المهم أن نقرر كيفية تحمل الرفوف وأن نحسب حسابا لكل شيء



المركز العربي للخدمات الطلابية

المركز العربي للخدمات الطلابية

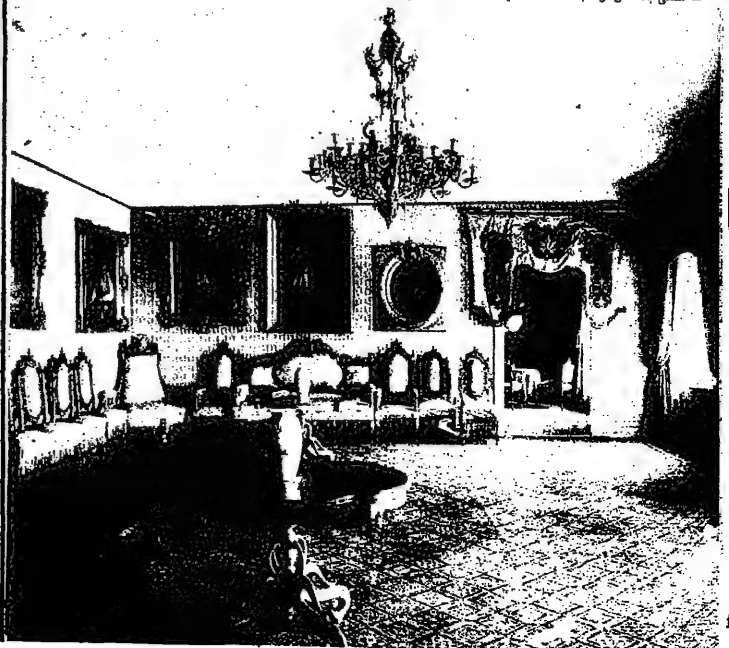
التجليد المتنوع ، الجلتنة ، التصوير الملون ، خدمات طباعية ، طباعة الكمبيوتر ، نسخ الليزر ، أفكار لاخراج عملك بشكل مميز .

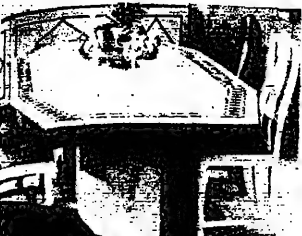
امشغل امتهنخصص المتكامل الأول
في الأردن

دعنا نقوم بأعمالكم
ونحل لكم مشاكلكم
المكتبية

أفكار لإخراج عملك بشكل مميز وأنيق
خبرنا الأعمال الفنية للونائوت ..

شارع الجمعية العلمية الملكية ، بجانب مفروشات
ابوطوق / تلفون ٨٣٦٨٠٣ ص.ب ٤٣٧ ٥٤٠





أما المجموعات التي تتشعب
بقبضة زخرفية كبيرة فهي
تعرض بطريقة تجسد مظهرها
وملامحها تجسيدا كاملا
وذلك بوضعها ضمن دوائر
وتسليط أنوار مختلفة لتبرز
بقية أبعادها بوضوح تام
كانت المجموعة تتشعب
الجمعة فينبغي أن تكون
الجولس التي تحتلها
خاصا إذا وضعت في
مناصب.

أما العنصر اللطيف من
اللوحة الفنية فيكون
لجمال اللوحة
تتناسب اللوحات بدينامية
لثلاث الحجرة.

واللوحة الفنية في
شأن الزخارف التي
أن ترى كل لوحة
مستقلة عما
وتكاد في مظهرها
يجوز إبراز التشعب
على حساب اللوحة
الخاصة ويجوز أن
اللوحة الفنية وتكاد
على ارتفاع مسار
الناظر وتكاد بالقرن
دون أن يسلط عليها
تسليط قويا كما أنه يجب
نوعها بل يجب تجميعها
اعتمادا على تشابها
وانسجامها واستنساخ
الطيفي.

عن قبضتها المادية فإن القيمة
المعنوية تتحول إلى وظيفة
زخرفية وأضافة إلى ذلك
فهناك زخارف تحصل عليها
رغبة في جمال شكلها
ومظهرها أو لأنها تروقها.
وأما الأشياء الجميلة
والجمعة فيستحسن إبرازها
مجتمعة فترى من عدة جهات
إذا أريد إبراز زخرفة شيء ما
وجب إيمانه عن شيء مشابه
له يتصف بقدر مماثل من
جمال الشكل لأنها إذا وضعت
متجاورين اشتغل جمال
أحدهما بجمال الآخر.

أما الزخارف الزجاجية
فيستحسن إبرازها أو عرضها
على أرضية كالشقة فيلك
تتمكن من تقويم جمال
شخافيتها ومن المهم
والضروري عزل كل شيء عن
مشبهه ومحيطه وعندئذ يبرز
جماله بروزا واضحا.

ومما تجدر الإشارة أنه إذا
كانت لديك مجموعة من الكتب
الفنية فيستحسن الحفاظ
عليها في خزائن ذات أبواب
زجاجية وتوفير التهوية لها
والحق أنه ينبغي وضع الكتب
في مكان يمكن الرجوع إليه
يسر وسهولة.

الزخارف :

تشمل الزخارف التكرار
الرياضية وتكرارات السفر
وهذا الاصغاء ويغض النظر

محتويات غرفة الجلوس

واللوحة الفنية والرسم والآلات الموسيقية وربما سائلا أنفسنا
هل من الممكن الجمع بين هذه الأشياء المختلفة الشكل وأبعاد
انسجام وتتأسق بينها اعتمادا على رغبتنا فيها بدلا من تقديرنا
لقيمها الفنية وإذا أمنا النظر في هذه الأشياء فنجدها تشكل
في الواقع العناصر الأساسية لغرفة الجلوس ولا بد كذلك من
انسجام أثاث الغرفة مع هذه الأشياء.

المجموعة يجب أن ترتب الكتب
في المكتبة بحسب مواضعها
بصورة تتفق مع مفهوم
الهيمنة وليس على أساس

بما أن غرفة الجلوس هي الحجرة التي نعيش فيها فالتأ
نضع فيها كافة الأشياء التي تتصل بحياتنا كالتكرارات والمآب
التسليط ، وأشياء تدخل البهجة والحيوية على غرفتنا وتشمل هذه
المحتويات الكتب والاسطرلابات والزخارف والأعمال الفنية
وتكرارات السفر ، وغير ذلك من الأشياء التي تلزمنا في
الاستعمال اليومي كمنافض رماء السجائر والمزهريات ومصحف
الفاكهة والهاتف وأجهزة التلفاز والفيديو والحاسوب (الكمبيوتر)

من الزخرفة تشيع السعادة
والبهجة في الحجرة بالألوان
تسهم الكتب في إيجاد جو



للرجل العصري

فريج

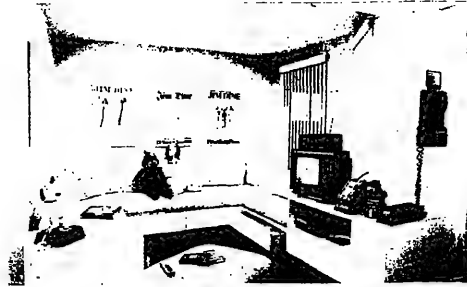
أحدث الأزياء لعام
١٩٩١

• بدلات رجالي ، قميص
• بنطلون ..
• ملابس داخلية ...

علم من الأناقة

الزرقاء - شارع السعادة
هاتف / ٩٨٤٤٥٢

المحافظة على منزل .. الديلو - المنزلي



مساحة أنيقة من عالم الأثاث



على أهمية هذه الغرفة موقعها المعتاد والقريب من مدخل البيت وأحياناً تدخل البيت فتواجه غرفة الجلوس أمامنا مباشرة ولكنها في الوقت نفسه تقع في وسط البيت فيكون من السهل الوصول إليها من الغرف الأخرى.

ويختلف شكل غرفة الجلوس اختلافاً كبيراً ذلك لأنها لا يقتصر استعمالها على غرض معين وسوف نتعلم كيف نستفيد من الأماكن الكبيرة غير المنظمة في غرفة الجلوس حيث نملأها بالأثاث والتجهيزات هنا وتعتبر غرفة الجلوس أكبر حجرة في البيت وإذا اتسمت بالهدوء تكون محببة إلى القلب إذ يركن الإنسان فيها لحظات الهدوء والاسترخاء، وعند ذلك يشعر السرد بالتوازن النفسي والجسمي.

وأهم وظيفة لغرفة الجلوس أنها ممرورية للإسرة أمام الخيوف وعليها تُلَقَّ الأموال الوفيرة وتوجد فيها

فمتعددة الوظائف شاملة الأغراض فهي غرفة الميعة وهي الحجرة التي تتسم بجملة اجتماعية بسيطة وهي في المنزل قلبه تقضي فيها أوقات الفراغ وتقوم فيها بجميع الأعمال التي تهتم وتعيش فيها الساعات التي نخصصها لانفسنا ولأزمتنا وما يدل

ناصاً بأسلوب مميز وهادئ من شأنه خلق جو من الهدوء والاستقرار.

غرفة الجلوس
من الطبيعي تحديد وظيفة كل غرفة في المنزل فغرفة النوم مخصصة للنوم والضيافة لأضياد الطعام أما غرفة الجلوس

سبيلتي :-
من أهم استقرار قواعد الحياة في مملكتك الخاصة بك (بيتك) ونظراً لما يمثله هذا الموضوع من أهمية كبرى حاولنا بسط بعض المواضيع التي قد تساعدك في جعل مملكتك الخاصة جنة وكيف تصان عليها وتجهديها

مجموعة من الناس تشخصه أشخاص إلى ثمانية يجلسون على المقاعد والأرائك

جناح الاستماع الى الموسيقى

يمكن دمج هذا الجناح في جناح التجمعات مع إضافة مكان آخر لعدادات التسجيل ومجموعات الأشرطة وينبغي أن تكون هذه العدادات في سترناول من يقوم بتغيير الأشرطة وضبط مستويات الصوت وإخراج التسجيلات وأعادتها إلى المجموعة.

جناح التلفاز
أن مقدار عدد التلفاز عن المشاهدين يتخلل بمساحة الشاشة التي يبلغ قطرها 24 بوصة ينبغي أن تشاهد عن مسافة 3 أمتار.

جناح الطعام
يرتبط سطح لما تدعى بشكل جناح الطعام فمن الممكن أن يكون شكله دائرياً أو مربعاً أو مستطيلاً أو بيضياً.
والحق أن نسب الأشكال هو المستطيل لأنه يوفر أكبر مساحة سطحية



الأشياء التي تلزمنا في الاستعمال اليومي كمناديل رماذ السيارات والزهورات ومحمون الفاكهة والهايت وأجهزة التلفاز والفيديو والحاسوب (الكمبيوتر) واللوحات الفنية والرسوم والآلات الموسيقية وربما سألنا أنفسنا هل من الممكن الجمع بين هذه الأشياء المختلفة الشكل وإيجاد انسجام وتناسق بينها اعتماداً على رغبتنا فيها بدلاً من تقديروا لقيمتها الفنية وإذا أمنا النظر في هذه الأشياء وجدناها تشكل في الواقع العناصر الأساسية لغرفة الجلوس ولأن ذلك من انسجام أثاث الغرفة مع هذه الأشياء.

جناح التحدث (أو التذاكر)

تعتمد مساحة هذا الجناح على عدد المتحدثين والمآوف عادة أن يجري الحديث بين

أحد الأثاث وأروع اللوحات الفنية ويحس ذلك كله الوضع الاجتماعي للأسرة وتقام فيها الحفلات حيث يطيب الحديث والاستماع إلى الموسيقى ويروق للمرء تناول الطعام والمطبات علاوة على أن شمل الأسرة يلتئم فيها ويشاهد فيها برامج التلفاز والفيديو وغير ذلك.

وفي الغالب تستعمل غرفة الجلوس مساءً وليلاً الرو إليها في الصيف التماساً للراحة.

محتويات غرفة الجلوس

بما أن غرفة الجلوس هي الحجرة التي تعيش فيها غائنا نضع فيها كافة الأشياء التي تشمل بحياتنا كالتذكارات والعبث الفنية . وأشياء تدخل البهجة والحيوية على غرفتنا وتشمل هذه المحتويات الكتب والإسطوانات والزخارف والأعمال الفنية وتذكارات السفسر . وغير ذلك من

مكتبة مؤسسة أبو عليان التجارية

عالم متكامل من القرطاسية والألعاب والهدايا والظواهر
تأمين الطلبات للبنوك والشركات والمدارس وتصوير
الوثائق والمستندات بالكميات بأسعار منافسة .

صويلح - شارع الملك عبد الله / ت ٨٤٤٧٥٣ ص.ب ٢٨٢



بالخيط والابرة - كذلك يحشى من بين الوركين ثم يغطا أيضا ويمكن إضافة الكبدية والقونصة المقطعة قطعاً صغيرة (اللحم الأحمر فقط) ويستبدل الجلد من القونصة) - تغلى كمنية من الماء ويغلى فيها الحمام مع بصلة وجوزة صغيرة صحيحة وحتى ينضج الحمام

- ينشل الحمام من الصاء ويحمر في قليل من السمّن - يفرغ الحمام على فرشاة من الأرز المغلل بالبصلة ويقدم ساخناً مع سلطة خضراء

أتركوكت مشوي بالزيتون الأخضر للتحفي وعصير العنب

المقادير :

١ كيلو لحم أتركوكت مجهزاً الجزار

١ ملعقة زيت طعام

١ قطعة زبد يجرى تسحيبها

١/٢ كوب عصير عنب نباتي

أحمر مقدونس

زيتون أخضر مشوي

ملح ، فلفل ، بهارات

٢ بصلة مفروية

الطريقة :

- يوضع الزيت في طاسة فيها

- يقطع الأتركوكت على جانبين ثم تنشل من الطاسة

- يوضع الزيت في طاسة أخرى ويضاف الزبد والبصل ثم يضاف عصير العنب وتهدأ النار ويحكم الغطاء

- تقلب من أن لآخر بملعقة خشبية ويضيف اللحم بالتوالي وترترك حتى تنضج وتنشرب كل السائل

- تحفر في سرفيس ويجعل الوجه بالزيتون المشوي بعد تقطيعه الى نصفين ويرش المقدونس المفري ويقدم ساخناً مع معكرونة وأصابع البطاطس للقلية بالزيت

الطريقة :

- اغسل الدجاج جيداً ثم انزععي الجلد وقطعي كل دجاجة الى أربعة أجزاء

- يضاف الزيت الى عصير الحنّب واللح والقلل والخمير ومغري البصل وعصير الليمون وتبلى به قطع الدجاج ثم يرفع على النار مع إضافة ١/٢ كوب ماء ويترك يغلي ثم تهدأ النار مدة ٣٠ دقيقة - يضاف القرونفل وورق اللورا ويترك على النار الهادئة

- يجهز عيش الغراب يوضع في قليل من الماء الصافي لمدة عشر دقائق ثم تنزع القشرة الخارجية ويقطع الى أنصاف او أكثر حسب حجمه ثم يضاف الى الدجاج ويمكن إضافة قليل من عصير العنب كلما احتاج حتى ينضج

- تصاف ليمونه مقطعة ارباع يرفع من على النار ويقدم بارداً ويحمل الوجه بالورق المقدونس الطازجة

حماض محشي بالارز او الفريك

المقادير :

٢ زوج حمام كبير الحجم

١ كوب أرز ويمكن استبدال الفريك بالارز حسب الرغبة

١ بصلة مفروية

٢ كوب عصير طماطم

ملح ، فلفل

١ ملعقة صغيرة صلصة

الطريقة :

- يغسل الحمام جيداً بالقليل والملح ويوضع في مصفاة لتخلص من ماء

- تجهز الخلطة بغسل الارز المنقى ثم تصاف البصلة المخروبة والتوابل وعصير الطماطم والصلصة ويضبط اللحم

- يحشى الحمام من ناحية الرقبة حتى الصدر ويغطا

قطعة جبنة شيدر او رومي او فامتد

٣ خيار

أوراق خس

باقية فجل أحمر طازج

الطريقة :

- يقطع اللحم حسب الرغبة او الدجاج الناشع

- يقطع الجبن ترششات مستطيلة متوسطة السمك

- تغسل الخضروات وتقطع ترششات متوسطة

- يغسل الفس وتترس الأوراق في قاع سرفيس كبير ثم يوضع اللحم بالتبادل مع الخضروات والجبن في شكل تجميلي مكون من قطعة الجبن ثم فرش طماطم ثم يرش لحم الأحمر ويجهز بارداً ويصالح لعمل السنويشات السريعة عند مشاهدة سهرات التلفزيون

الدجاج المخلخ على الطريقة الفرنسية (مقاطعة كوت دازور)

تشتهر مقاطعة كوت دازور الفرنسية بهذا الطبق الشهى وتختار دائماً بالهنا والشفاة كل جديد ومناسب لانواقا الشرقية مثل هذه الانواع الشوية واللذيذة من الطماطم

المقادير :

٦ أشخاص (تكاية)

٢ دجاجة متوسطة الحجم

١ كوب عصير عنب أصفر

الطريقة :

١ بصلة مفروية شمر ، بصلة مفروية

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

١/٤ كيلو شامبينون (عيش الغراب)

٣ عود قرنفل

١ ورق لورا

١ ملعقة زيت زيتون ، ملح ، فلفل



أجمل الأكلات للمصايف والرحلات

وعند تمام التذيق يضاف الملح - تسحب البطة من الحساء وتوضع في طاسة عليها عصير الحنّب حتى تنضج تماماً فتهدن بالزبد وتزج في قدر حار في الرف الأوسط وحولها الخضروات : يحصل جزر ، طماطم ، بطاطس ، وتقدم ساخنة في سرفيس وحولها البصل المحمر والجبن والطماطم

طريق سلطة الشيف المتكاملة :

هذا الطبق يعتبر وجبة غنائية كاملة ويصلح لأيام العز القاتلة فهو فاتح للشهية ويقدم بارداً في سهرات المساء العائلية

١ كوب زبيب او عنب نباتي

٢/١ كوب عنب أحمر

٢ حبة بطاطس - ملح فلفل

٢ بابونج

٢ حبة جزر - ٢ فص جبهان

ومسكة - عرق كرفس

الطريقة :

- تغسل البطة جيداً وتنشطف عدة مرات بالقليل والمّح ثم تصفى من الماء

- تحمر البصلة المفروية بملعقة زيت حتى يصفى لونها ويصير بنياً ليضاف الزبيب او العنب والارز المغسول وتبلى كل هذه المكونات بالملح والفلفل الأحمر البابونج الحار ، او البارد حسب الرغبة

- تحشى البطة من ناحية الرقبة وبين الوركين وتغطا بالخيط والابرة وتغلى في الماء الغلي مع الجزر والبطاطس ويهدد الكرفس ويترك الريم كلما ظهر ثم يضاف الجبهان

وجبات تهيء للمصايف البحرية :

- ١ - يذ يحمىر العنب والرقبة
- ٢ - كورونة الارز بالقلل
- ٣ - حمام محشي بالارز او الفريك
- ٤ - أتركوكت مشوي بالزيتون الأخضر المشوي وعصير العنب
- ٥ - أرز أحمر بالقلل الحار
- ٦ - مشمش الخرشوف
- ٧ - كتلة اللحم بالبرغل
- ٨ - طريق سلطة الشيف المتكاملة
- ٩ - دجاج مثلى على الطريقة الفرنسية

بطلة وعصير العنب ومحمشة بالرقبة

المقادير :

بطة متوسطة الحجم

٤ بصلة مفروية + ٢ صحيحة للتجهيل

مشوي او سكب مقلى وسلط حنينية بالثوم والليمون

أرز أحمر بالقلل الجني

المقادير :

٢ كوب أرز منقى ومغسول

٢ كوب ماء

٢ حبة فلفل أحمر وأخضر

١ بصلة متوسطة مفروية

٢ ملعقة زيت طعام

١ ملعقة كيون ، ملح

ملعقة صلصة طماطم

الطريقة :

- يشوح القليل المغسول والمقطع قطعاً صغيرة مع البصل المفروى في الزيت 3 دقائق ثم يضاف الصلصة والملح والكسون ويقلب لمدة دقيقة

- يضاف الماء ويهدد الغليان ويضاف الارز المنقى المغسول ويقلب الخليط وترترك على نار هادئة حتى ينشرب نصف الماء تقريباً

- يرفع الغطاء ويقلب ثم يحكم الماء وتهدأ النار جداً ويترك حتى ينضج تماماً

- يقدم ساخناً مع دجاج

المقادير :

٨ حبات خرشوف

نصف نضج

١/٢ كيلو لحم مشوي

١ كوب عصير طماطم

١/٢ ملعقة ثوم مفري

١/٢ ملعقة عصير ليمون

الطريقة :

- تحشى حبات الخرشوف باللحم المحمص والتوابل

- يشيل عصير الطماطم والمغري والملح ويترك الريم

- يضاف اللحم المشوي ويترك الريم

- يضاف قليل من الماء حتى يغطى اللحم

- يترك على النار حتى ينضج اللحم

- يقدم ساخناً مع معكرونة

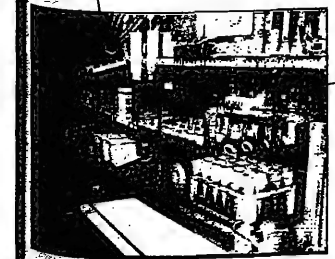
عاماً
في الطفلة

عاطي
ATA ALI

عاماً
البناء ولطفه

سُمعة وجودة
لا تضاهي

فرع إسطنبول / ت ٦٧٤٦٣٠ - ٦٦٨٦٨٢ - فرع جامع الهامشي / ت ٥٥٤٧٣ - ٦٥١١٠٣ - فرع البليار ٨١٤٢٩٥ - فرع الحين ٦٦٧٩١٦ - فرع الميرليات ٧٤٦١٩٦ - صنع البرنطة / ت ٨٢٣١٧٨ / صنع الخمر ٨٢٣٠٨٨ - فرع إربد ٥٧٦٧٦٦ المصانع ٨١٢٣١٠ تليكس ٢٢٣٥٦ ص.ب ٦٧١٤ - عمان - الأردن



أجمل الأكلات للمصايف والرحلات



المقادير :
٢ كوب أرز منقى ومغسول .
١/٢ كوب ماء
١ بصل متوسطة الحجم
مفربة
٣ ملاعق زيت
٢ حبة طماطم حمراء
٢ ورقة أورفا
١ حبة فلفل أحمر حلو
١ حبة فلفل أخضر حلو
١٢ زيتون أخضر
١ قطعة زبدة صغيرة
١/٢ كيلو سيق تركي جاف

الطريقة :
- يقطع السيق التركي ويقطع إلى مكعبات صغيرة ويترك جانباً
- تقشر الطماطم وتقطع لمكعبات صغيرة ولا بد من الاحتفاظ بالعصير الذي يسيل منها
- في إناء مسطح الزيت المكون من ملعقتين فقط وقلبي فيها مفري البصل ثم اضيفي قطع السيق لمدة دقيقتين على نار هادئة ثم اضيفي مكعبات الطماطم وقلبي لمدة دقيقتين - اضيفي الأرز وقلبي لدقيقة واحدة ، ثم اضيفي الماء وعصير الطماطم الذي سال عند التقطع .
- اضيفي ورق الأورفا والزيت الذي يترك مع أحكام الغطاء ثم يتم تهدئة النار بعد خمسة دقائق ، حتى ينضج الأرز على نار هادئة ويرفع من على النار حتى تهدأ قليلاً .
- يقطع الفلفل إلى شرائح بعد نزع البذور ويقطع في قليل من الزيت التشيكي والزبد لمدة 3 دقائق ثم يضاف إلى السيق والزيتون الأخضر ويقطع 30 ثانية فقط .
- القلي كورونة الأرز في سرفيس مستدير وجمل الوسط بتقليب الفلفل والسيق والزيتون الأخضر لينضج في الحال ويصير وجبة غذائية كاملة مع طبق من سلطة من خسروات الموسم .

كفته اللحم بالبرغل والخروف ومذيل الخروف
المقادير :
١/٢ كيلو لحم مفري
١ مئذيل خروف (القطع الرفيعة يمكن لها بسهولة) ملح ، فلفل ، بهارات
١ بصل كبيرة مفربة
١ بطاطس محمرة
١ كوب برغل ناعم
٢ ملعقة مقدونس مفربة .
حلقا من الليمون الطازج



الطريقة :
ينظف البرغل ويغسل ثم ينقع في الماء حوالي 3 ساعات حتى يلين فيصلى من مائه ويصمر باليد حتى يتخلص من الماء نهائياً .
- يضاف البرغل إلى اللحم المفري ويقلب الخليط ويغمر مرة أخرى . يقطع المذيل إلى قطع متساوية ويوضع في كل قطعة في الوسط جزء من الخليط ثم يلف على شكل أصابع مثل ورق الكرنب أو القتب .

هدايا الجندري التجارية



مجمع جبر التجاري
٨٢٦٤٣٧

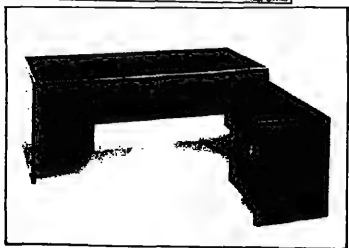
سِر شركة الندوة للأثاث والديكور محلي واجنبي



ان تعلن عن عرضها الخاص على كافة الأثاث المكتبي بكامل ملحقاته من :-

طاولات . كراسي . خزائن
كاونترات . طاولات مكتبية

أثاث يلائم كل ذوق . تصاميم رائعة ومميزة . صناعة محلية عالية الكفاءة . بأيدٍ فنية متخصصة



أرفف معلقة
برادي معدنية
وفيرتيك
بداط كورنوك
P.U.C

شابع وادي صقرة - بجانب مطابخ جورساف / ت : ٦٤٠٥٣٣

جميع أنواع المأكولات
العربية

مازجة وميًا

مطعم
الزواطة

عمان - شارع الهاشي / هاتف ٦١٢٧٤٤



الخبز من التاجعيد

ويعتمد أولاً على اختياره
للأولاد الفاتحة المبهجة للفرح
والوديلات التي تناسب العمر
وتتكرر دائماً أن الجمال هو
البياقة وأن الحكم على المرأة
يصدر من خلال السلوك
الخاص الواعي وحاولي أن
تنتهزي كل فرصة لاثبات
وجودك.

والآن ... عزيزتي نجد
العمر وعدد السنين ليس هو
المقياس الرئيسي للشيفوخة
وإن القوة ليست هي قوة
الجسد فقط ولكن من الممكن
أن يكون الجسد الضعيف
يحثوي شخصية قوية لينة
محة صابرة شجاعة.
ولم يكتب من قال: أن
الشباب شباب القلب.



تجلك شابة أطول عمر ممكن
وهذه التصرفات لابد أن تتبع
من داخلك أولاً ثم يظهر
الخارجي ثانياً.
أما الشعور الداخلي فهو
الشعور بالفرح والسعادة وهنا
تتوه بان السعادة هي سعادة
نسبية بمن هم حولك من زوج
محبه وأطفال كثير أو لثريهم
شباب مستقبل وبيتاً شريك
في بنائك لينة مع شريك
الحياة. أن ذلك الشعور هو
أساس السعادة والفرح
وأساس الإنشابة الشابة التي
تجلك لينة للإلحاح وصديقة
لزوجك ومريخة لن حولك.
أما المظهر الخارجي فهو
بمقدور كل إنسان موجود على
الأرض من يمر بهذه المرحلة

عزيزتي المرأة
من الطبيعي أن كل امرأة
تخاف من التراجع والتقدم
في السن فإن هذه المرحلة من
العمر تعتبرها المرأة هي مأساة
عمرها وخصوصاً إذا كانت
للتراجع الجسدي قد أصابت
البشرة مبكراً.
ومن هنا نستطيع أن نقول
أن التراجع الجسدي ليست
مقياساً للشعور بالتقدم في
العمر ولكن هناك تراجعاً
عقلياً ونفسياً إذا تجنبنا
المرحلة بالتاكيد تخفت هذه
المرحلة وإن يروا من حولها
تراجعها الجسدي.
فكيف إذن أتت المرأة
العاقلة تبعد عنك هذه
الخشاوف؟ هناك بعض
التصرفات الطبيعية التي

مطعم ومنزله
كوفي في شوب

- مازات لبنانية ، أرجيلة عجمية
- جميع أنواع المأكولات العربية
- والفريجية والمرطبات .
- جميع أنواع اللحوم والمشاي
- والوجبات اليومية .

الجلسات

للاستمتاع بجمال الطبيعة
حيث الجلسات الهادئة الممتعة

عمان - شارع الجارنر / عمارة السلام سنتر
تلفون / ٦٨٠٢٣٦

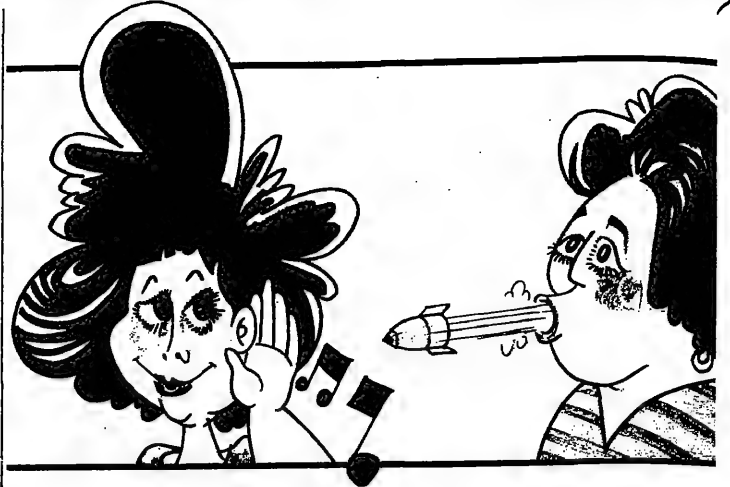


خبز أبو شريح الآلية



جميع أنواع
الخبز العربي
والإفريقي
والشراب
كذلك حلويات
بليت فو
مفجنات
طائف كل يوم خميس

تلفون ٨٣٤٨٨٨
عمان - طريق الجامعة الأردنية



جمالك فمن صوتك

الواضحة .. والعرف
المشيرة .. مع تكرار
سماعك لهذا الشريط
ستعرفين على مواطن
خفيف وقوة صوتك ..
ومواطن الرفة والعذوبة
فيه ..
تحدثي برفقة بعيدا عن
استخدام الذرات العالية
والحاد .. والصياح ..
المتحدث من التحدث
بطريقة روتينية ومملة
وغير ممتعة .. واجعلي
صوتك متعدد الذرات ..
لا تتحدثي وكأنك
تتحدثين من الذاكرة ..
فهي أمر ممل بعد الناس
من الاستماع اليك ..
في النهاية .. اذا كان
صوتك صرخا .. فانظري
لاقرب مراك سترين امرأة ان
تحبها .. ولا تريد معرفتها
واكتشفي الكلمات غير

كم من امرأة جميلة ناعمة
تفيض رقة وعذوبة .. وما ان
تسمع صوتها حتى تغلب
العذوبة راسا على عقب ..
ويتوارى الجمال والرفة خلف
صوتها المزعج .. وتتحول
لشيء مزعج غير محتل ..
الموت اداة تسبب
وجاذبية والمرأة الذكية تلك
التي تتميز بصوتها اعم
مقنونات جمالها .. وتعرف
كيف تستخدم النبرة في صوتها

انت ايضا يمكنك ان يكون
صوتك جميلا .. ببعض
التمرينات البسيطة ..
- سجل صوتك على
شريط كاسيت من خلال
قراءة مقطوعة شعرية
او اغنية .. او كأنك
تتحدثين في التلفون او
مع رئيسك المباشر ..
- استمعي الى التسجيل ..
واكتشفي الكلمات غير

طريقتك في الحديث ..
وصوتك يرتبطان ارتباطا
وثيقا بجمالك .. لا بد ان
تتحدي بطريقة متوازنة .. لا
ترغمي صوتك لحد الازعاج
ولا تقنطري لحد الهس .

نوفوتيل الاندلس

البسة جاهزة
رجالي - ولادي
عطورات
بياضات



السلط - جامع البلدية
تلفون / ٥٥٩٥٣٢



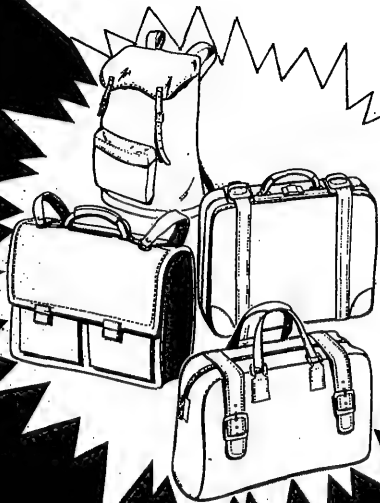
خسبيل جاف . دراي كلين
كوي على البخار
تنظيف الشراشف والموليت والسجاد

السلط / رأي الاكراد - تلفون / ٥٥١٩٨٥

مركز زهر و ماهر عابدين

للحقائب

- جميع أنواع الحقائب المدرسية بأحجام الأنواع وأفضلها .
- جميع أنواع الشنات إسفريه والحقائب الدبلوماسية والمدرسية .



عمارة / جامع ارضاء
مقابل البنك
الأهلي
٦٣٥٢٢٩/٢
ص.ب ١٨٢٠٧٤

قمارين رياضية



سنة اسباب
جيدة للقيام
بتمارين رياضية

منتظمة او فتح صفحات
الرشاقة * لتري كيف تمارس
تمارينها .

وكما في خطط الرجيم ،
يجب ان تشكيب التمارين
الرياضية من احتياجاتك
وشخصيتك ، او فصول
الرقص ، او معارسة لعبة
الاسكواش * او ال * يوغا
عليك باختيار ما يناسبك

كلمة تحذير لا تقرب بها
خسوسها في البداية . اذا ما
كنت تعاني من اي مشاكل
صحية مثل ارتفاع في ضغط
الدم ، او مشاكل في الصدر
يجب استشارة الطبيب اولا .

تستمتع بها ، اذا لم تستمتع
بها فلن تستمتع فيها ،
وسيزيد وذلك بمجرد
التوقف عنها .
يجب علينا جميعا ان



١- انها تساعد على مقاومة
الضغط بان تأخذ عقلك
بعينها عن المشاكل .

٢- انها تساعد على منع
امراض القلب التي هي من
الخطر الامراض العامة .

٣- انها تحسن قوامك ،
وتقوي ظهرك ، فمفاصلك

٤- انها تجعلك تشعر
بالهبة ، وقت الارهاق ،
وتقوي صوتك وتجعلك
تتأق جيداً .

٥- تساعد على حرق السعرات
الحرارية .

٦- انها متعة .
والتي الحيوي بالنسبة الى
التمارين الرياضية هو انك

السحر والجمال مع

صالون اليباح

أهلاً بكم صديقاتي في حالي لا التحميل ... شهرياتي تنويع وتنويع ٩١/٩٠

الفرصة متوفرة للاختيار - بدلات العرائس
زيارة واحدة لصالون اليباح ... نحن
متأكدون انها ليست الأخيرة .

خصم ٥٠٪

شأن مكنة
مقابل محطة السندباد

تلفون / ٨٢٨٩٠٧



نصارثم

في فن التصرف



المزج بين وتفتح الى كلامهم
الذكور فلا تتحضر من قصة
سمعتها اكثر من مرة
ولا تتردد في الانضمام حتى في
الحلح الاوقات

الشابة العصرية لا تقل
أفيا عن تلك التي عاشت في
الشيور للامنية وهي لا تلتفت
قد لتحتل احدى في الشارع الا
لأن كان صديقاً متقدماً في السن
ولا تتسرع لأي رجل بالتكلم
مها

أنا أنا قاتلت صديقاتها في
الطريق او في مكان عام تتجنب
الحدك أو رفع صوتها وتنبه
بشباتها اذا تكلم بصوت
مفجع

كما ان الشابة المهذبة لا
تقبل النظر الى أي شخص كان
ولا ترتدي شياها غريبة
وترفض كل لون فاتح

وعليها تلقي انسانا
تصرفه تتحلى قليلاً الى الامام
حينما تلقى السلام المرفق
بشامه خفيه . تتميز برة
تتوفا بأنها معتدلة . وتتكلم
بهدوء بصوت واضح وانقي
تختار مبادرتها بانثيابه
ولا تتسرع محطات الكلام
البنقة

في علاقاتها مع الناس
تتوخي الصدق والاخلاص
تجن أن تفسخ اخفاء
مخائنها أو تخسهن أو
تقبل ضارهن . تتسم بالصبر
وطول الاناء مع الأشخاص

انها مجرة على حشد
الاسماء والوجوه مع القضايا
التي تربط بينها حتى تتجنب
أي سوء تفاهم أو اللباس
الشباب المبهدة لا تضحك مله
شديدا وتطمح كبح مشاعرها
كما انها لاتلقي أمام الناس .
وتتدخل عن كل تصرف مبتذل
وتتشكر أن الامور المزايله
تبقى داخل جدران البيت
ولا تفرح لكل الناس .
التفضيلات الصغيرة واجبه
ومساعدة الآخرين لا تكلفها
الكثير . الشابة المهذبة لا تقبل
من الرجل هدية قيمة الا اذا
كان خطيبها وهذا الاخر
لا يقدم لها قبل عقد القران
سوى الكتب والشوكولا
والازهار .

لا تترك الصبيبه صورتها
كيفما اتفق ولا تؤمنها على
صديقاتها كما انها لاتحمل
حرف اسمها الا على العرصة
في السفلات يحظر عليها
الفتك بصوت مرتفع أو
الحديث الطويل مع أي رجل
كان . ولا تاكل بشراهة على
المائدة ففسيه عادة مفره
بسمعتها وبسمتها على

السواء كما انها لا تظهر أي
قرف أو التمزق من أي نوع
طعام يقدم اليها ولا تتردد عن
اكل بحجة انها لاتحب .

تجنب الصبيبه كل مزاح
تفويل أو تهجم ساخر على
الحاضرين وعلى صديقاتها
كما تعمل على عدم جرح
مشاعر أي انسان مهما كان
مركزه أو عمله . اذا صاف
والثقت انسانا معجباً بها
عليها ان تقدمه الى اهله .
وعلى الفتاة أن تساعد والدتها
في عمل المنزل والطهو حتى
تتدرب شيئاً فشيئاً على الحياة
البيتيه . كما يجب أن تتكشف
السعال وريدا وريدا كي
لا تتفاجأ أو تجد صعوبة في
التعامل مع الناس .

وإذا ذكرنا ماثوله دائما
أن جمال الصبيبه العصرية
يكمن في البساطة وعدم
التكلف على جميع المستويات
إن كان من حيث اللباس أو
الزيشة أو الحديث وأنه
عليها ان تأخذ من الموضة
ما يتناسب وشكلها أولا
ويجتهدا ثانياً ... هذه هي
الشابة العصرية الحقيقية .

قالو في المرأة

ما اكبرها الاكريم وما
امانها الاثيم .
- المرأة التي تهز المهد
بيمينها قادرة على أن تهز
العالم بشمالها .
- المرأة الحكيمه تصبر
البسوت والوطنان بأعمالها
وعلمها ورجالها .
- لسان المرأة سوط له
صوت وصيت .
- المرأة تعلم كثيراً ثم
تعاكف بتحقيق هذه الاحلام .

من عالم الديكور

لبيت عصري

الي السجاد بالطين .
أما الفن الياباني فيتميز
ببساطته الشديدة وخطوطه
النقية الناعمة الخالية من
المبالغة أو الإضافات الزائدة
عن الحاجة والزنان الأبيض
والأسود هما اللون الاساسي
الذي يدور حوله الفن الياباني
الذي يتميز بقلوبه أحيانا .
ويشتهر اليابانيون بكن
والاكر وهو فن طلاء الخشب
بطبقات مستتالية من الطلاء
اللامع المصقول الذي يمنحه في
النهاية ملمسا حديديا ولعانا
هادئا وعبقيا .

وهناك طمعا لوحات الحوير
المرسومة باليد . وهناك الخط
الياباني نفسه الذي يعتبر عملا
فنيا في حد ذاته يستخدم في
الزخرفة كما يستخدم الخط
العربي عندا الفن الفرس
أحيانا . وتشتهر اليابان
بمراوح اليد المصنوعة من
الورق أو الحوير وهذه يمكن
أن تصنع تشكيلا جميلا
تزين به الجدار في حجرة
نوم أو غرفة الاستقبال مثلا .
والحصول على أثاث شرقي
أو تشييد ديكور ذي طابع
اسيوي لا يتطلب منك السفر
الى هذه البلاد . فاشترى من
الاوروبيه المشغلة بأسلوب
شرقي وسوف تجد من ورق
الاصناف والقصبة الفرس
تصميمات كثيرة تحمل هذا
الطابع الفني الجميل وتساعد
على تأثيث بيت شرقي مائة
بالألف .

عالم الديكور يتجه شرقا
هذه الايام فاللحاح أن
الأسلوب الجديد يتجه نحو
الحضارات الاسيوية في الصين
والهند واليابان وهذا الأسلوب
الجديد قريب منا . ففنون
الشرق الاقصى قريبة من
فنونا وانماهم يتقارب مع
أسلوبنا في الفرس ويتناغم معه
ويؤيد فيه بسهولة شديدة .

ولعل أشهر قطعة فرش
صينية معروفة وشائعة عند
العرب من السجادة الصينية
(الشيشواه) فملمسها الناعم
ووبرها الكثيف يناسب الذوق
الحوري ويتماشى مع نوعية
الأثاث . والسجاد الشيشواه
يمكن أن يكون من الحوير
ايضا وفي هذه الحالة غالبا ما
يعلق على الحائط لاراية .
ويشتهر الفن الصيني بالوانه
الكثيرة المتداخلة ويسهر عليها
الاحمر الفاتح والازرق
والاخضر . ويتردد اللون وحدة
زخرفية اساسية تستخدم
بشكل واسع وتشكيلات كثيرة
بالحزف الذي يصنعون منه
سُرُوحيات وأطباقا الزينة
ومصابيح اضاءة جانيه .
ويشتهر الفن الهندي ايضا
بتنوع الوانه وانتشار اللون
الاحمر فيها . وتشتهر الهند
بالطباعة اليدوية على القماش
بمختلف الوانه . ويمكن عمل
مفارش وستائر والمظليه
للمقاعد من الاقمشة الهندية
المختلفة . بالإضافة الى
الشوالات الخشبية والنحاسية
الكثيرة وتشتهر الهند ايضا
بالأثاث الخفيف الصنوع من
الخيزران أو الفوس بالإضافة

المذاق الشهي والهازج يوميا .. مع

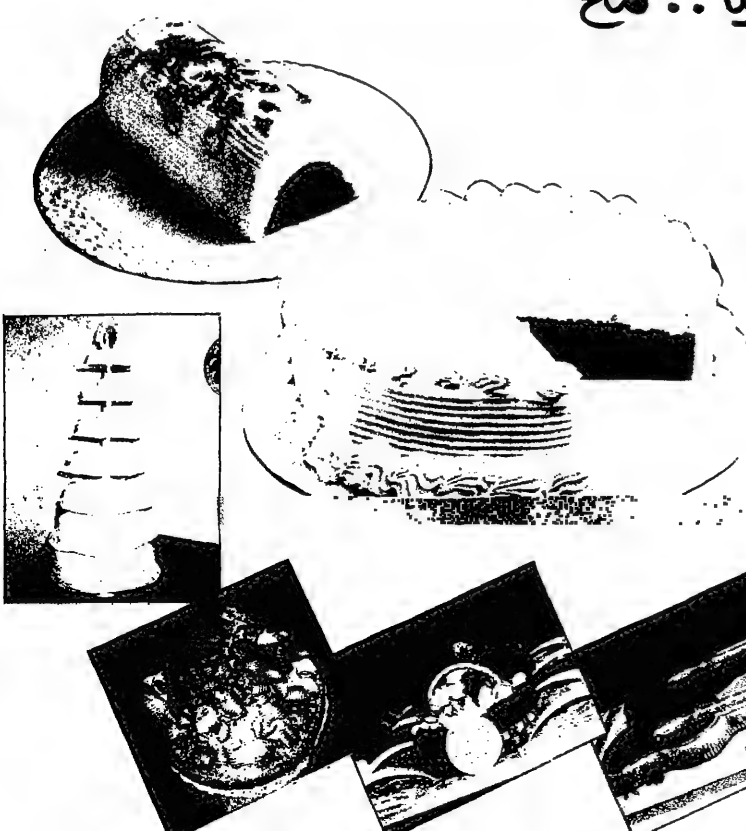
حلويات وباتسيري

المعصر

حلويات شرقية وغربية .
افخم انواع الآيس كريم .
جلسات هادئة .

استعداد تام

لتلبية جميع أنواع
التواصيح .



عمان / شارع الطيبة العربية - مقابل حدائق الجاردنر / تلفون ٦٧١١٥٨



استشيري من أشتة طفلك

أجيبني بغير أجرة وكسوف

الطفلة اعتنينا من السنة الثالثة في عمره يبدأ يفتح باب مخزن الاستشارة التي تخطر على باله من كل جانب وصوب . من أين هذا ؟ وكيف هذا ؟ ولماذا هكذا ؟ انه يسأل عن كل شيء تقع عليه عيناه ، وتخلله يده . ويحاول في مفاتيحه . ولطيف الاستشارة التي يولجها بها فلك هو : من أين جئت ؟ قد تقولين له : حسنا ، عندما تكبر سيخرجون لك ذلك في المدرسة ؟ ولربما تجيبين على سؤاله بأي جواب يخطر على بالك من أجل التهرب من الإحراج ، وهنا تكمن المشكلة لأن ما العمل ؟ الأمر يا سيدي سيبدج جانا ، ولا يحتاج إلى العقل والقال فلا بد من الإجابة بالاجابة على سؤال الطفل بشكل واضح وصريح دون لف أو دوران ، ذلك أن الاجابة الصحيحة هنا لها وقع كبير وسهم على شخصية الطفل وخصوصا من الناحية النفسية.

مصحح أن هناك نوعا من الفسوس وجب الإطلاع لدى الطفل يدفعه الى طرح هذا السؤال الحرج ، الا ان هذا الإحراج لا داعي له انا علمت ان السبب وراء ذلك هو ان الطفل يريد القول بأنه أصبح كبيرا ومن حقه عليك ان تتعاملي معه مثل الكبار . ان التهرب وعدم الاكتراث بالرد على استفسار الطفل يبقيه في عالم الفؤولة ، ويؤخر من نضوجه العقلي وكما نجنك سيدي الوقوع في هذا العرج نقول لك .

يجب ان تعلمي ان الطفل يطرح سؤال بكل برادة ومراحة ، وعلينا ان نجيبه

عن الالتصاق والخسوبة والحمل وعدد اشهره ، فليكن هذا ان تستكثري بان الطفل يستدعي بان كل شيء يدخل الى المدة يكون عن طريق الفم ، وهو يريد ان يعرف اذا كان الطفل يدخل الى بطن امه بنفس الطريقة أم لا ...

وحسني تجنب اعطائه معلومات غير صحيحة تقول له : ان الطفل يتطور من بذور صغيرة توجد في جسم الام وهذه البذرة تنمو وتكبر لتعطي الطفل ، وعندما يكبر الطفل فإنه يفرج من فتحة خاصة معدة خصميا لذلك ، وكما لا يحتاج الطفل بسؤال أخضر هو : وأين هي هذه . اريد ان اراها ، عليك ان تكتفي ببيانك ان تخفي تلك مع ابشامة عريضة تعزز ثقته في كلامك .

ومع ذلك فالاطفال قد يستخرون في استئجابهم ، وعلينا ان نكون دائما على استعداد للاجابة دون الوقوع في العرج .

يمثل هذه البرادة وتلك الصراحة ، والتي اهم جدا هو ان تكون الاجابة مدروسة وموزونة وواقعية وخالية من أي تلميح وان تكون ايضا واضحة وبديهية لا زيادة فيها ولا نقصان .

فإذا سألك طفلك : ماذا ... اين ينتون الطفل ؟ يمكنك ان تقولي له : انه يتكون بالقرب من قلب امه وهذا سيساك سؤالا آخر هو كيف يدخل الطفل الى داخل امه وكيف يخرج منها ؟ وليس المقصود من تعجبنا لك بالاجابة الصحيحة على السؤال ان تفرقي ذهن الطفل بمعلومات

فيديو

اسماعيل الزين

مسرحيات

أشرطة كاسيت عربية

واجنبية

فيديو سمعة - الدار السابعة / تلفون ٨٢٥٢٥٦

حلويات

فطائر . خمرة . كنافه نابلسية . جاتوها ...

متخصصون في جميع أنواع الحلويات

الزرقاء - شارع الملك عبدالله - مقابل فندق العندليب - تلفون المحل / ٩٩٧١٥٤

اتبعي هذه الخطوات إذا أصيب طفلك بالإسهال



في لقاء مع الدكتور انسي سيدهم قلته مسبق المتابعة الجينية بالمرض القومي لكافة امراض الاسهال يحدثنا عن مايجب على الأم أن تفعله إذا أصاب طفلها الاسهال يقول : يجب على جميع الامهات معرفة ماعو الاسهال وكذلك اعراض الجفاف وخطورتها حتى يمكنها التعرف بسرعة من بداية المرض ويجب أن تعلم ان الاسهال هو تصد مرات الشتر (الطين أو المائي) عن المعتاد وأن الأم هي اقدر الناس لمعرفة أن طفلها أصابه الاسهال ولذلك يجب توفير اكياس محلول معالجة الجفاف بالمثل لاستخدامه عند الحاجة اليه بدلاً من الوصفات البلية الى حين التوجه الى مركز

الصحي أو استشارة الطبيب ويجب على الأم أن تعلم أن الاسهال المائي علامة خطيرة لانه يساعد على فقد السوائل والجلد فقد مرونته وأن الطفل قلق (يصرخ) ولذلك فانا اصاب الطفل اسهال أو ظهرت

اعراض الجفاف الناتج من الاسهال مثل أن يكون الطفل به عيش شديد أو ملهوف على الماء والعينين غائرتان والجلد قد مرونته وأن الطفل قلق (يصرخ) ولذلك فانا اصاب الطفل اسهال أو ظهرت

علامات الجفاف يجب على الأم أن تسارع :
١- بزيادة السوائل المحلاة للطفل مثل الشوربة وعصير الفواكه وماء الارز وخلافة
٢- اعطاء الطفل محلول

معالجة الجفاف (ان وجد عندها بالمثل) بالماء وذلك ٢٠٠ كيب من الملح على سم (زجاجة مياه غازية صغيرة) ماء نظيف واملأه معلقة كل دقيقة تقريباً وأن لاتضيف الى الحلول اي شيء

وخصوصاً السكر
٣- يجب عدم وقف التفتية للطفل المصاب بالإسهال

١- فانا كان رضيعاً يجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية العادية .

ب- وأنا كان يتغذى صناعياً فيجب اعطائه الرضعة متفئة الى النصف مدة يوم واحد ثم مواصلة اعطائه بالتركيز الطبيعي .

ج- اذا كان الطفل تم لحامه فيجب أن يتناول طعاما سهل الهضم مثل المهلب - البطاطس المهروسة شوربة الخضار - الزبادي منزوع القشدة . السوائل بكثرة أيا كانت محلاة بسكر الاوابه الذي تملي للطفل في حالة تعذر التوجه فوراً الى الوحدة الصحية أو استشارة الطبيب



المضادات الحيوية - الاسهال الحاد فقط : طلبت ندوة الشروع القومي للاسهال بخصر استخدام المضادات الحيوية على حالات الاسهال الحاد الناتجة عن العدوى البكتيرية مثل الكوليرا والتوسنتاريا وعدم تسجيل أي مضاعفات تبين عند الاسهال الا اذا اثبتت التجارب الكاثيبيكية فاعليتها .

الاصل: أسفل كل شيء وجمعه أصول لا يفسر على غير وهو الأصل. يقال: أصل مؤصل وأصل الشيء: صار ذا أصل. وكذلك تاصل. ويقال: استصلت هذه الشجرة أي ثبت أصلها. واستصل الله بني فلان إذا لم يدع لهم أصلاً واستصله أي قلبه من أصله. وفي حديث الأصبغية أنه نهي عن الاستصالة هي التي أخذ قرنها من أصله. وقيل هو من الأصلية بمعنى الهلاك. واستصل القدم: قطع أصلها. وقيل أصل: مستصل. وأصل الشيء: قلته علماً فتركت أصله. ويقال: إن الفعل يرضنا لأصله أي موبه لا يزال ولا يثني. ورجل أصل: له أصل. ورجل أصيل: ثابت الرأي عاقل. وقد أصيل رأيه أصالة. وإنه لأصيل الرأي. ومجد أصيل أي ذو الصلة. ابن السكيت: جازوا بصليتهم أي بأجمعهم. والأصيل: الغني. والجمع أصل وأصلان مثل بغير وبمران وأصلان وأصلان كفه جمع أصيلة.

وقال الزجاج: أصل جمع أصل. فهو على هذا جمع الجمع. وأصلنا: نحلنا في الأصل. ولقيته أصيلاً وأصليتاً إذا لقيته بالضم. ولقيته مؤصلاً. والأصيل: الهلاك. قال أوس:

خلفوا الأصل وقد أثبت ملوكهم

وحملوا من أدى غم بكفال

وأثبتا مؤصلين. وقولهم لا

أصل لسب ولا فصل للأصل

الصبي. والأصل: الموت بعد قتل

إلى القبر.

والأصل: حبة فضية كالأصل

حمرأ ليست بشيئة كالأصل

لها رجل واحدة تقدم عليه

وتساير الإمتسان وتقدم عليه

تصبي شيئاً بنقشها إذا أصل

وفي الحديث وفي ذكر قبيل

أعور جمد كان رأيت أصل

بفتح الهزة والصمد: قار

الأيام: الأصل: الظن. قال

حيه شخمة عظيمة فصيل

الجسم ثقب على القاري فتصبي

فصيه رسول الله (ص) وأصل

النجال بها لطفه وأصله وأصل

وأخذ الشيء بكسكته وأصل

أي يجمعه لم يدع منه شيء

والأصل من ابن الأعرابي

وأصل النساء يفسل لهن

كسفن إذا تغير طعمه ويده

شخمة فيه. وأصله: فجله

ماله

قال جدي

شعبية:

١- من خلعتي ما جني

قصر ومن بغضني ما جني

قبر

٢- من خلعتي ولذا

لامع عدي لا أنا مراء

٣- مركب القاري

ومركب السلطان

٤- أشر الموقر

بالكوف

٥- يادي الشيلة

الحقة رحنا على بطون

على ملة

المركز العربي للدراسات والبحوث
تلبية لندوة صاحب المجلد العربي والحسين العظيم
يسر المركز أن يعلن عن خصم ٥٠٪ لاساتنا وبناتنا العائدين من الخليج
كما يمكن الالتحاق للجميع بإحدى الدورات التالية .

دورات الكمبيوتر وتشمل:

- ١- مقدمة لتشغيل الحاسوب
- ٢- معالجة وتنسيق الكلمات
- ٣- إدارة ومعالجة بنك المعلومات DBASE III+
- ٤- برجة قواعد البيانات DBASE III+
- ٥- الجداول الحاسوبية 1,2,3 LOTUS
- ٦- لغو ٢,١
- ٧- برجة الكمبيوتر باستخدام اللغات بيسك - كوبول - فورتران
- ٨- نظام التشغيل MS-DOS
- ٩- طباعة على الكمبيوتر باللغتين
- ١٠- نظام المحاسبة والمستودعات

فصول خاصة للشباب

فصول خاصة للفتيات

جميع الهاديات مصدقة من وزارة التربية والتعليم

الدورات الفنية وتشمل:

- ١- فن التفصيل والخياطة للفتيات
- ٢- فن التفصيل والخياطة للشباب
- ٣- فن التصوير الفوتوغرافي وتشمل:
- ٤- تصوير عادي ب - تصوير ملون ج - تخفيض وتكبير وطبع د - تصوير فيديو
- ٥- الخط العربي وتشمل:
- ٦- خط الرقعة ب - خط النسخ ج - خط الديواني د - خط الفارسي
- ٧- فن التجميل وتصفيف الشعر للفتيات
- ٨- فن الحلاقة وتصفيف الشعر للشباب
- ٩- تصميم الأزياء
- ١٠- التثيل والاختراع المسرحي
- ١١- الحياكة والنسيج
- ١٢- كورسات لغة انجليزية

١- دورات الكمبيوتر ٢- دورات الفنية ٣- دورات التفصيل

- استعدادات لطباعة الابحاث والمراسلات ومسابائل الماجستير وتصميم الاعلانات بالكمبيوتر • استعدادات لترجمة الشهادات العلمية وكشوف العلامات والخبرات العملية من اللغة العربية الى كل من اللغة الايطالية ، الفرنسية ، الانجليزية وبالعكس
- التدريس صباحي ومساءلي بإشراف لجنة من المدرسين والمدربات المتخصصين .

عنان / جعفر السيل / مقابل فندق صناع الدرع / تلفون ٦٤٥١٧٦

وقد يغرس الخجل في نفس الطفل اللق والعمومية ويقل من سعة مداركه نظرا لعدم قدرته على الارتباط بصداقات دائمة. وهذا بلا شك يستمر مع الطفل ويبقى الخجل صفة العميم طوال حياته مما يشكل له العصبية والقلق الدائم لما هي الأسباب الحقيقية للخجل وكيف يمكن عزيمته الأم أن تخلي تلك منه ؟ هذا ما سنوضحه لك عبر السطور التالية :-



هل طفلك عصبي .. ؟! اذا فهو خجول

من المشاكل الشائعة جدا في مجتمعاتنا * من شب على شيء شاب عليه (أي أن العادة التي يعتاد عليها الإنسان منذ سن الطفولة تصاحبه عند الكبر الأمر الذي يصعب عليه التخلص منها مما يسبب له الصعوبات مع الآخرين ومن ثم الشعور بالخجل حيث أن الخجل الطبيعي وعدم دفعه إلى التعلم من تجارب الحياة

وتكوين قدراته بالأخذ والعطاء فهو طفل حساس ويمكن إعادة الثقة إلى نفسه عن طريق تصحيح فكرته عن نفسه وقبول بعض النقص التي قد يعاني منها على أساس أن كل إنسان له نقاط ضعفه. حتى يتحقق ذلك لا بد أن يشعر الطفل بالخجل بالحب والود لكي يتقبل الأسباب الكامنة وراء خجله سواء كان المعالج طبييا أم باحثا أم معلما أم أما. وعليه عزيمته الأم أن تكشف في تلك المواقف أو أي نواحي ضعفه الانتشار بها والاعتماد عليها في بناء شخصيته واستعادة ثقته بنفسه. وعليه عزيمته الأم بالتعاون مع زوجها بالانتماء إلى عدم فعله شيئا من القيام بأعمال مبهمة تفوق قدرته الجنسية أو العقلية بل لا بد من معرفة الشيء الذي يمكن للطفل إتيان لكي يكتب الشعور بالاعتمادية وتقدير الآخرين له.

عليه عزيمته الأم أن تحاذي من التغيرات الجذرية في أسلوب حياتها أو في مفاسد معينة عندما يبلغ الثانية من عمره إذ أن احتمال نشوء الخوف في نفسه يكون كبيرا في حالة غيابك. فإذا كان بإمكانك ما قبل ذلك فلا تسلم وظيفة خارج المنزل فلا ترددي في تأجيلها لفترة ستة شهور لا سيما إذا كان طفلك وحيدا. أما إذا كان لا يمكنك التأجيل فانتظري الخطوات التدريجية وفي بادي الأمر لا تخشعي من تلك طيلة يوم كامل، فابقي في الخشبي نصف ساعة ثم ساعة وهكذا بحيث يطمئن تلك شيئا فشيئا إلى أنك عاتلة إلى بعد فترة وجيزة. وإذا لم تدرك تلك الشعور بالخوف وقت النوم فإن الطريقة المثلى لمعالجة هذه الحالة هي أن

تجلسي باسترخاء قريبه إلى أن يخلب عليه النعاس، ولا تتسرع في النهوض قبل أن يستسلم للنوم. وقد يستغرق هذا الأسلوب من المعالجة مدة أسابيع إلا أنه ينجح في النهاية. وإذا تملكك العصبية بسبب انصرافك عنه فحاولي أن لا تعود إلى الانصراف عنه مرة أخرى خلال خمسة أسابيع. وإذا كان عليك أن تنهضي كل يوم إلى عملك خارج المنزل فليكن وداك له منظرا على السور والبرج والشفقة أما إذا كان يبدو عليك الزمن والتردد فإن ذلك يزيد من اضطرابه وكما أن هناك خللا في الحياة والنشاط والحيوية هناك طفل خامل أو هادئ، جدا ويخشى القيام بأي عمل حتى لا يفشل ورغم أن الاضطراب يكون مفرقا في الذكاء. ومن هذا الطفل الذي الخامل يصير والديه وقد يغضب الوالدان بانتماءه بالخمول والكسل أو أي علة أخرى تخرج مشاعر وعلمه النفس يسعون مثل هذا الطفل بأنه صاحب إنجازات أقل من عمره. والعنصر يشمل المدرسة والألعاب وغيرها وأن تصرفات هذا الطفل في المدرسة قد تكون خاطئة أو غير دقيقة رغم أنه يحصل على علامات جيدة نسبيا. ومن علامات هذه النوعية انعدام الثقة بالنفس وهو أو هي يخشى الانقياد على أي عمل بمبادرة شخصية حتى لا يفشل ويقلل اليوم من الآخرين وفي الغالب تراه على استعداد دوما للقاء اليوم في نشله على الآخرين.

ومثل هذا الطفل يبرح لأنه يقوم بعمله على أحسن وجه ما دعت معه وتراقبه أو تكلف بذلك العمل. ولكن إذا تركته لوحده فهو قائل وخامل وكسول. وفي مقال لأحد الأطباء الأمريكيين المختصين في تحريك الأطفال

الصغير فلاتبدأ بسؤال استجوابي للطفل بفرزته يأخذ موقف الدفاع فاجبا بالكلام العادي بعيدا عن الاستجواب ولترك الفرصة له ليتحدث ومن حديثه تبدأ التوجيه.

تجنب تماما أن تجرح مشاعر طفلك ولا تتفقد بما يقوله خاصة أمام الأطفال الآخرين إن ذلك يترك أثرا سيئا ويحطم شخصيته. لا بد من أن يدرك الوالدان أنه بقليل من الصبر والحكمة مع الطفل الصغير الخامل يمكن أن تشتعل نار ذكته وحماسه.

٥ نصائح لكفل لولائك في علاج الخجل في دروسهم

عزيمته الأم لا شك أن تدرك مدى أهمية اليوم العائلي لابنك وكيف ينكس على أدائهم في دروسهم وسلوكهم الخارجي وبالتالي ينعكس على شخصيتهم ويهاجم في كافة أمور الحياة بما فيها المدرسة والجامعة وغيرها. وعليه أنت سببتي في دفعه بعيدا عن المشاركة داخل المنزل نظرا لانتماء الأب طوال النهار في البحث عن الحق. وحتى تتمكني من تادئة كافة وظائفه التلقائية الديك بعض النصائح التي يمكنك ك خيرة مختصون في هذا المجال.

- تدربي من أولادك في فترة الراحة وباردي بؤلهم من المشاكل التي تواجههم في المدرسة ومن طبيعة المعاملة التي يحصلونها في مدرستهم وماذا تعلم في الفصل. فهذا كليل بخلق مشاركة نفسية بينك وبينهم الأمر الذي سيؤيد عليهم أفضل الآثار لو أنك أيضا عملت على خلق صلة مباشرة مع المدرسين بالدوام على زيارة المدرسة من حين لآخر والتفخغل بالسؤال عن سير ابنك في الدروس الأمر الذي يشكل

عزيزتي... عزيزي

بصمان المستقبل... وتحقيق النجاح

بادروا بزيارة

مركز عممان

للدراية المهنية والتجارية والتفاضية

كما ليسر الإدارة أن تعلن عن بدء التسجيل للولايات التالية:

١- كيوبر بلغة مختلفة ٢- طباعة باللغة العربية والإنجليزية

• كوافير بيلت • كوافير ديك • محاسبة • حكرتارية • ادراع ملكية • كويراتة انجليري

شهادتنا مصدقة من وزارة التربية والتعليم

عمان / شارع عفا ليل - بجانب عمارة فندق صليح الدين / ت / ٧٣٧ ٦١٣

رقبوا... صردو

مفكرة الحامل

الله وحى من نوحها في لله ورف

والمختصة

بالحمل من البدايات وحتى الولادة

نفاخ وارشادات يوم يوم

دورسات واهامش متخصصة

مركز غنيم

للتباعة والتصميم بالكمبيوتر

تلفون ٦٤٢١٤٣

شارع وادي صقرة - عمان / مقابل جريدة الأخبار - رابعا ...

الميزان : 22 كانون
سبتمبر
21 تشرين الأول /
أكتوبر

صاحب برج الجوز
عاطفي شديد الحساسية
بالحكمة الجميلة والفكر
بالعكس وغالباً ما ينجح
أول نظرة وإذا لم ينجح
عليه عواطفه وهو يتصرف
بكل شيء في سبيل حب
الحب يكثر إذا تعاقب هذه
وصاحب هذا البرج كثير
الكلام بطيء الحركة
22 تشرين
الأول / أكتوبر
21 تشرين الثاني /
نوفمبر

أما صاحب برج القمر
فيتميز بالحساسية الشديدة
وأغلب أحلامه مختلفة
شديد الغيرة والعصبية
السحب أن يسلم من أم
الحب وهو يؤثر بشدة
النساء ويتأثر بشدة إذا
بصدمة عاطفية وتزوج
متحذراً بين حبه وحبه
والعاطفية وصاحب
يتزوج مرة واحدة ويرى
أمناسه بين حبه وحبه
والعملية . فضل إلى
السرطان .

الفرس : 23 تموز /
الأول / نوفمبر
21 كانون الأول /
ديسمبر
وصاحب برج القمر
نادراً ما يخضع للآخر
العاطفية ويهتم بتقاع
أولاً ثم بجمالها
الغضب وسريع الغضب
النظام ويكره الكذب
أولاً ثم وراء الطبيعة
بالفرس . فضل إلى
العقرب .



يحب الاستقلال في حياته يهتم
بشؤونه ولا يتدخل في شؤون
الآخرين . وتعطيه أحياناً
حالات من اليأس وعدم
التركيز وهو محبوب من
الجنس الآخر ويميل إلى الطرب
ويحب كثيراً وله تجارب
عاطفية عديدة ولكنه يتعذب
بحب إنسانه ...

السرطان : 22 حزيران
/ يونيو
21 تموز / يوليو
أما صاحب برج السرطان
فلا تطفئ عليه العاطفة إلا
نادراً ويكره الف والدوران
والتعقيدات والروتين ويحب
عمله إذا أعطته له حرية
التصرف وهو يعشق الهدوء
ويكره الضوضاء والأصوات
العالية ولا يسمح للأمر
العاطفية والزوجة أن تؤثر
في عمله . وقد يفضل حياة
المزبوبة أو الزواج مرة
واحدة أفضل الأبراج : العقرب
والجوز .

الأسد : 23 تموز /
يوليو
22 آب / أغسطس
وصاحب برج الأسد قليل
الاستدقاء يحب الوحدة ويكره
النقد ويميل إلى الكسل ولديه
قدرة على الاستفادة من
تجارب الماضي وهو مغرم
بأفكاره الشخصية منذ
الصغر لكنه يتعب مع امرأة
بسبب اختلاف الطبع والعماد
وقد يتعرض للسر بسبب
الشكليات النسائية .

العقرب :
21 آب / أغسطس
20 أيلول / سبتمبر
اعتمد على نفسك في أمورك
الخامسة خير وفي طريقة
اليد . لا تكن حاد المزاج
.. الطباع .
مفاجآت ساره في نهاية هذا
الشهر .

الحوت : 20 شباط /
فبراير
20 آذار / مارس
أما صاحب برج الحوت
فيعيب الحياة والبهجة وهو
شديد العاطفة والطموح
ولكنه قلق وتتقصص الثقة
بالتنس وكما كثرت ثقوه
انفتح في التجارب العاطفية
ولكنه يتمكن من ضبط
عواطفه بمرور الوقت
ومعظم الذين يتظاهرون بحبه
لا يحبونه وصوماً فإن زواجه
بالفرس . فضل إلى الأبراج :
السرطان والعقرب .

الحمل : 21 آذار /
مارس
20 نيسان / أبريل
صاحب برج الحمل مغرم
بالنساء بين علاقات كثيرة
معهن ولا يهتم بالزواج في
علاقة حب إنسانية بلا أمل
بسبب الشغاف الطبعي أو
الاجتماعي أو اعتراض طرف
ثالث أو اختلاف الطبيعة
الجميلة وهو يتزوج بأي
انسانة أي أنه إذا طلق زوجته
الأول فسيزوج الثانية
والثالثة . ويحدث في زواجه ما
يرجعه بسبب تدخل قريب
أزواجه أو قريبة له ولكن
الأمور تستقر في النهاية .
الفرس : 21 نيسان /
أبريل

20 أيار / مايو
أما صاحب برج الثور فهو
قوي الشخصية لا يهتم
بالشغال ولا يسمح لأحد
بالتدخل في شؤون الخاصة
ومن الصعب كسب ثقت الا
بعد مدة طويلة عموماً فإن
حبه غيف وكراهيته شديدة
ويتأثر بشدة نتيجة الأخفاق
العاطفي الذي يؤثر على
نفسه وحياته المالية والعملية
والعكس في حالة النجاح
العاطفي .

الجوزاء : 21 أيار /
مايو
21 حزيران / يونيو
وصاحب برج الجوزاء



التجاذب والتنافر
أحدث نظرية صمدت في
باريس تقول أن الخلافات
الزوجية وحالات الخلاف
سببها الرئيسي اختلاف
الأبراج الفلكية . النظرية
الفريقية تقول أن علاقات
التجاذب والتنافر تحكمها
قواعد فلكية . ذلك فمن
الطبيعي أن يجذب الفرد
الشخص يراه لأول مرة دون
سابق معرفة لذا فمن
الضروري أن تقوم كل فتاة
بمعرفة برج خطيبها وكل
سيدة بمعرفة برج زوجها .
وحددت النظرية صفات
كل برج وأحواله النفسية
والعاطفية وسلوك تفكيره .

الجدى : 22 كانون الأول
/ ديسمبر
19 كانون الثاني /
يناير
أما صاحب برج الجدي
فيميل الزواج من بنات
الأكابر ولا تخلف عليه
المواظف إلا نادراً ويظهر إلى
المرأة باعتبار أنها ناقصة العقل
والتركيب وهو متحفظ في
أقواله وأفعاله . شديد الغيرة
. يكره الضوضاء والأصوات
المرتفعة ويهتم بالتفصيلات
والجزئيات ويصبح في قمة
الهيجان إذا غيب أو شك في
أسر . فضل الأبراج العنقاء
والثور .

الدلو : 20 يناير /
أغسطس
19 فبراير / سبتمبر
أما صاحب برج الدلو
فخواصه جداً لا تؤثر فيه
العواطف ولا يهتم بمعارفة
الآخرين إذا اقتنع براه وهو
يقطع الجذ بالزواج في حديثه
ولا يهتم للزواج المبرر وقد
يكون الزواج آخر ما يفكر فيه
إذا تزوج يكون زواجه
سريماً وإذا انفصل عن زوجته
يقتضي بقية حياته عازباً .

علم الفلك الى جانبك

اختلاف الأبراج وراء الكثير من الخلافات الزوجية التي تؤذي أحيانا إلى إبغض الحلال

بعد أن أثبتت الأبحاث
النفسية والدراسات الخاصة
بالعلاقات الزوجية بأن
الخلافات الزوجية تطيل عمر
النزاج وانها مثل "التوابل"
لاذ الطعمة .. اهتم العلماء
بأسباب تلك الخلافات
الزوجية . البعض أكد أن عدم
التقارب بين الزوجين هو
السبب . والبعض الآخر قال
أن عدم التفاهم بين الزوجين
هو السبب الذي تعلق عليها
كل الخلافات الزوجية وأيضا
حالات الطلاق .

أحدث الأزياء من أرفق للماركات العالمية

محلات
طلال
للأزياء
يحقق أحلام الجميع

TALAL FASHION

البسة داخلية
الماني
فرنسي
امريكي
أرواب
أندوير



شارع وادي صقعة - عمان - الأردن
ص.ب. 91566 هاتف 633377

أحدث قصص الشعر
صباح المروضة وكل
ما يجعلك أترجملاً وأشرافاً

مع محمد
عادل عطوه
عند دائرة الفنون والكتبة الفرنسية
C.A.T

الجمال والشباب والشعر
مع

صباح المروضة بالانز

المدينة الرياضية - فوق المعرض الصيفي / هاتف (٤٦٩٠١) عمان



عالم السجاد

نوعيات جديدة
للمكاتب والصالونات
مع كائنات
على التميز



مترالموكيت ابتداء من ٢,٩٠٠ دنيا -
مترالموكيت الامريكي = ٧,٥٠٠ =
سجاد قياس ٤x٣ م ٤٧,٠٠٠ =

تشكيلة واسعة
لا تتردد منه
صنف ولون

عالم السجاد - صوبيلج
طريق الجامعة الاردنية
جانب طعم البانكا / ت ٨٣٦٨٥٢ فاكس ٦٩٢١٩٢

الكلمة الأخيرة

قال الشاعر:

تقل فؤادك، حيث شئت من الهوى

ما الحب إلا للحبيب

السعادة ... هدف لكل أسرة ولكن ما هو منزل السعادة؟
ونور الرجل في جلبها ونور الانشغال بالمتبع بها ...
الآخرة ... كذبت قد قرأت في أحد المقالات ولا أذكر
المشروع ...
إن هناك امرأة تحبها وامرأة تتزوجها ... وامرأة
تكرهها ... وامرأة تستعذب الجلوس إليها ساعة ثم تهرب
وامرأة تتعذب في تتبيل الساعة التي تقضيها بقرنها المملوءة
وتلك هي السعادة كالأمرأة تحبها وتكرهها ...
السعادة والحب من وجهة نظر بعضنا ... وهناك بيوت
تمر مرور عابراً والحياة والناس ... تلك هي الحقيقة
التي ظلت على القاري من خلال صفحات جريدة
بشوبها المشيئة جديرة بحبنا ووفائنا بالمحافظة على
والتعامل مع حبنا لتبقى معها دغراً ابدياً
تلك هي إحدى لحظات السعادة إن تحافظت إلا
الحياة والناس كل يرغب بالانحلال عليه قبل الآخر
الحق جاء ليصل مفهوم الطفل والشباب بالأسرة قبل
مفهوم ربة البيت ورب الأسرة ... هذا الحق الذي
بعض المواضيع الاجتماعية والثقافية وأشكوب سلس
يتجاهل هذا الحق دور المرأة في المجتمع وحركتها
أن يصفوا المرأة في هذا الحق من خلال النصائح ...
سواء نحو المحافظة على الجمال أو تربية الطفل ...
هذا الحد بل تجاوزه إذ سهل على القارئ ورية السعادة
أصابعها بالكلمة والصورة الإعلانات التجارية التي تشبه
عملية اختيار سللتها أو الخدمة التي تريتها من
الاعلانات

ولا يسعنا هنا إلا أن نقول إلى الإمام نجو الشافعي
... ونلاحظت مع ملحق الحياة والناس ...
اللاحق يبقى حبنا الأول ... لالاسرة والحياة والناس
يونس



- ١٩ - تعليم الألام: استثمر الاختصاصين حين الشكرى من المزمين.
- ٢٠ - سلطة المعركة الداخلية: استثمر طبعك فيما يتعلق بالتهاب زمين مختل.
- ٢١ - ذاتيات: حاول أن تتعرف على سميات الحساسية عندك وتجنّبها.
- ٢٢ - العصر الحجري العظيم: إهجر السموم كالكحول، والتدخين، والأدوية غير الضرورية.
- ٢٣ - تضليل الحواس: واد لنفسك وقتاً تفرد به مع ذاتك وتذكراتك.
- ٢٤ - مستودع القوة الهرمونية: تعلم كيف تسترخي عند التعب، ادخل التنوع إلى حياتك عندما تشعر بالسأم.
- ٢٥ - النزاعات العاطفية: أرح فكرك وجسمك، أعط منفذاً لمواقفك.

- ٢٦ - مفتاح التحفيز: ركز قوة حياتك على أهداف مختلفة.
- ٢٧ - القوة الخفية: تعلم أن تعيش حياتك على الصلابة، عش متجهداً لمشارك، ولا تنكث إلى الخلفات الماضي.
- ٢٨ - صورة للصحة: ذكر نفسك يومياً: أنا أن أهد قوة في كل يوم، مخازن طاقتي تتنامى، أنا أمتلك القوة الكافية لهدم الأرقام.

... وداعاً أيها الأرقام.

تسافر كثيراً.
يرفك الجلوس خلف مكتبك، تحديق التوافيق، يلفك
أخذ القرارات والموافق، يؤرقك تلاعب سوق العرض
والطلب وتغير أسعار العملات، وتشغل بك مصفحة بين
بلد وبلد، بين شركة وشركة.
كيف ترتاح؟
كيف تريح أعينك، وتطرد الإرهاق من عالمك؟
كيف تبقى على حيوية، وتضاهك، وتغامر وصفاً
تفكيرك لاتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب؟
بوتلك ثورفوك بملك الأجوبة.
ومن خلال ٥ مراحل و ٢٨ خطوة مبرمجة تصل إلى
مبتغاك وتقول بصوت عال:
وداعاً أيها الأرقام.

- ١ - رحلة الخفة والرشاقة: اخرج نفسك من حمية الماء والمشي والبريقال.
- ٢ - تشذيب الأطراف: سلباً من التعاريف المنتظمة.
- ٣ - البناء اليومي: متى يومي بما لا يقل عن ثلاثين دقيقة.
- ٤ - اللباس والحرارة: ارتد اللباس الخفيف واحرص على خفض حرارة غرفةك، وأن يستعمل ما أشهى الماء البارد أو الفاتر يومياً.

- ٥ - نفس الحياة: استنشك الهواء النقي عميقاً عند كل صباح سبع مرات.
- ٦ - عند الكبر: خذ ٢٠ مليوناً من الحديد كل يوم.
- ٧ - إلى عشاق الخوى: تجنبوا السكر، تناولوا الوجبات الرئيسية بانتظام مع الاهتمام بالفطير كل يوم.
- ٨ - منجم المعادن: تناول ما فيه الكفاية من أملاح المعادن الخمسة المشادة للأرقام - الكالسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم، المغنيسيوم والبود - تجنب الكحول.
- ٩ - غذاء للذاكرة: احرص على أخذ الكفاية من فيتامين C وذلك بتناول الخبز البني، الكبد والخضار والفاكهة الحمضية.

- ١٠ - عطور الطبيعة: كما يريد جسمك، وحينما يأمر.
- ١١ - من الاسترخاء: تعلم كيف تسترخي.
- ١٢ - الراحة الطبيعية: خذ إقسطاً منتظمة من الراحة خلال النهار حينما تشعر بالحاجة إلى ذلك.
- ١٣ - تتبع دورة الوقت: حاول أن تعمل ضمن ساعة الزمن الخاصة بجسمك.
- ١٤ - سر المتعة: غير أنماط روتينك.
- ١٥ - إخضاع الوقت: سيطر على طاقتك بالاستغلال الجيد للوقت.
- ١٦ - سعيك عن الإجهاد: استند من طاقتك، ولكن لا تبتزرها.
- ١٧ - هواء طلق: تجنب الأجواء المغلقة، افتح النوافذ للتهوية ففها بعض من الرطوبة المريحة.

- ١٨ - التخلص من مصاعب تغيير الطاقة: خذ مواقف الانتصالي: تقلل عن أزمان وصعوبات الجسم وتعلم كيف تسير، وكيف تجلس وتتصمم قائماً.



مراحل
٢٨ خطوة وبعدها
أنك
جديد



أصلي في
لجمال
سحر
وجمالات

elias
الباس دبابنة

مبل عمان - الدوار الخامس / تليفون ٨١٦١٤٣

عضو المنتدبة العامة للمصالح
صالونات التجميل
G.S.D.P.O